التقويمات الصحية على العوائد المصرية

كتاب

التقويمات الصحية عن العوائد المصرية

مستندا فيه على اى القرآن المجيد ونصوص الحديث الشريف
ومشهور حكم العرب

مستمدا من أشهر مؤلفات الاطباء الاقدمين والحديثين

قررت نظارة المعارف العمومية بتاريخ ١٩ فبراير سنة ١٨٩٥ نمرة ٤٢١
لزوم طبع هذا الكتاب (طبعة أولى فقط) على نفقتها
وتدريسه بالمدارس الاميرية

(الطبعة الاولى)
بالمطبعة الكبرى الاميرية ببولاق مصر المحمية
سنة ١٣١٣
هجرية

(تقاريظ على هذا الكتاب)

صورة ما كتبه حضرة العلامة المفضال الشيخ محمد شريف سليم
مدرس فن التربية والآداب بمدرسة دار العلوم الخديوية
بعد اطلاعه على هذا الكتاب بأمر صاحب السعادة
يعقوب باشا أرتين وكيل نظارة المعارف الجليلة

اطلعت على هذا المؤلف الجليل القدر فوجدته فى غاية النفع وأعظم شهادة منى بذلك هو اعترافى بأن المؤلفين فى فنّ التربية الذين أتشرف بعدادى فى جملتهم لا غناء لهم عن الاقتباس من هذا الكتاب

فى ٥ يوليو سنة ١٨٩٤

محمد شريف سليم
مدرس فنّ التربية والآداب
بدار العلوم

وهذا ما كتبه حضرة العالم العلامة قدوة المحققين الشيخ حمزة فتح الله
مفتش اللغة العربية بنظارة المعارف الجليلة بعد اطلاعه
على هذا الكتاب بأمر صاحب السعادة
وكيل نظارة المعارف العمومية

أرى أن هذا الكتاب حسن فى بابه نافع لطلبة المدارس ويتأكد طبعه على نفقة النظارة ومكافأة مؤلفه على هذه الخدمة الشريفة ترويجا للعلم وتنشيطا لابنائه خصوصا أمثال مؤلفه

فى ٨ جمادى الاولى سنة ١٣١٢ (٦ نوفمبر سنة ١٨٩٤)

الفقير اليه عز شأنه
حمزة فتح الله



بسم الله الرحمن الرحيم

مقـــــــــدمة

غرضي من هذا المختصر ليس التكلم على وسائل حفظ الصحة الانسانية العمومية كما هو موضوع فن تقويم الصحة العمومي بل اقصد السعي وراء حفظ الصحة الافرادية خصوصا مايتعلق بحياة طائفة يجب على كل أمة متمدنة الاعتناء بأمورها والتفاخر بها اذ هي عنوان ترقيها ورجال هيأتها المستقبلة أعني بهم طلبة المدارس على اختلاف أصنافها والذى بعثني الى ذلك وجدان أشعر به منذ الصبا أيام كنت أقاسي تعب الدرس وألم المرض معا اذ لا مرشد يرشدني الى حفظ صحتي أوترتيب أوقاتي فكان الزمان كله كدّا وعناء حتى كادت دراستي لاتتم الا وأنا عليل الجسم ولست أنا وحدى الذى خصصت بهذا العناء من بين اخواني بل كلنا سواء وشجعني على سلوك هذا السبيل ومطاوعة هذا الوجدان أمر أعدّ القيام باداته من أوكد الواجبات

وهو أن صاحب السعادة يعقوب باشا أرتين وكيل المعارف العمومية طلب منى تأليف بحث فى هذا الغرض وأشار بأن يكون مبنيا على أصول من القران الكريم والحديث الشريف ومشهور حكم العرب فلبيت الطلب وامتثلت الاشارة وشرعت فى البحث والتنقيب ووضعته عاما لكل فرد من أفراد المصريين خاصا لشبان المدارس ومايلزمهم من صحة جسومهم وعقولهم من منذ نشأتهم المدرسية الى زمن تخرجهم رجالا يخدمون أمتهم وبلادهم

(تقسيم)

نتكلم فى هذا الكتاب على المآكل والمشارب والملابس والنظافة والمساكن والنوم والراحة والشغل والرياضة والعوائد والانفعالات النفسانية والتولعات والعدوى

(وجوب العمل بقانون الصحة)

قال تعالى « ولاتُلْقوا بِأيْديكمْ الى التَّهْلُكَة »(١) حض جل شأنه على التحرز من الوقوع فى الخطر وشر المهلكات الامراض . وفى صحيح البخارى من حديث ابن عباس رضى الله تعالى عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « نعمتَان مَغْبونٌ فيهما كثيرٌ منَ النَّاس الصّحةُ والفَراغُ » وفى الترمذى من حديث أبى هريرة رضى الله تعالى عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال « أولُ مايُسألُ عنه العبدُ يومَ القيامة من النَّعيم أن يقالُ له ألَمْ نُصحّ لك جِسمَكَ ونَرْوِكَ منَ الماء البارِدِ » ومن هنا فسر بعض السلف قوله تعالى « ثم لَتُسئلُنّ يومئذ عن النَّعيم »(٢) قال عن الصحة . وفى الحديث « سَلُوا اللهَ العفوَ والعافيةَ والمعافاةَ» وهذه الثلاثة تتضمن ازالة الشرور الماضية بالعفو والحاضرة بالعافية والمستقبلة بالمعافاة . وفى الترمذى مرفوعا « ماسُئلَ اللهُ شيأ أحبَّ اليهِ من العافيةِ »

(١) سورة البقرة
(٢) سورة التكاثر

وقال عبد الرحمن بن أبي ليلى عن أبي الدرداء قلت يارسول الله لأن أعافى فأشكر أحب الىّ من أن ابتلى فأصبر فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ورسول الله يحب معك العافية وقال اعرابى لرسول الله صلى الله عليه وسلم ماأسأل الله بعد الصلوات الخمس فقال سل الله العافية فاعاد عليه فقال له فى الثالثة سل الله العافية فى الدنيا والآخرة

فهذه الاحاديث الشريفة كلها ناطقة بان الصحة أفضل شئ وهبه الله جل وعلا لعباده

وقال العلامة كليمانت ديوكس(١) ان من مميزات الامم تفاضل جيلها الناشئ فى النمو العقلى والجسمانى ولذا تغالت كل الامم المرتقية فى تحسين حالة ذراريها الحديثين حتى ان التعليم يعتبر عندهم أمرا ثانويا بالنسبة للصحة وهذا أمر طبيعى فالرجل الذى يسوم جوادا انما يبحث أولا عن قوة عضلات صدره واتساعه قبل معرفة خصاله لانه لو كان مهزولا ضئيلا فلا تنفعه جودة خصاله ولاانتسابه للصافنات الجياد بل ماقيمة الغنى والاداب والمعارف والمراكز السامية عند أناس تتناوبهم الامراض(٢)

---

(١) من علماء القرن التاسع عشر

(٢) عن قانون الصحة العنصرى لكليمانت ديوكس صحيفة ٥

(تعـــريف)

قانون الصحة الانفرادى كما عرفه أبقراط(١) هو حفظ كل شئ فى البدن على ماهو عليه زمن السلامة ولذلك وجب أن نحتذى بالطبيعة ونقلدها فى حال سلامة الاعضاء(٢)

وقال الفاضل ابن رضوان المصرى(٣) ليست هذه الطبيعة التى يذكرها الاطباء والفلاسفة فى كتبهم الا ملكا حافظا للجسم والروح من التدمير الخارجى

(تفسير جليل لمعنى الطبيعة عند الفلاسفة) ولقد أصاب الفاضل المصرى فى ذلك كل الاصابة اذ أشار الى فعل الطبيعة بانه هو فعل المجموع العصبى الغير الارادى فى الانسان المتسلطن على الافعال الانعكاسية لانا كثيرا مانرى الانسان يستقذر شيأ بمجرد نظره اليه مع أنه ربما لم يكن راه أو سمع به من قبل فيجرى لعابه وتتكدر احساسات معدته بألم شديد وما كان ذلك عبثا بل انا لو بحثنا ذلك الشئ لانجلى لنا عن احتوائه على مواد سامة أوضارة

وفى الانفعالات النفسانية الشديدة الواقعة على شخصين متفاوتى الرتبة فى العمر نرى الشاب يبكى مع أن الشيخ قلما يتأتى له ذلك فهل بجود

---

(١) أبقراط المولودسنة ٩٦ لبختنصر

(٢) شرح فصول أبقراط لجالينوس تأليف أمين الدولة مخطوط بالمكتبة الخديوية

(٣) المولودسنة ٤٥٣ هجرية

قلبه هو السبب لا بل ان بنية الشاب القوية تهيج بالمؤثرات الخارجية فيغلي الدم داخل العروق ويسرى الى الاعضاء المختلفة فلو لم يكن له منافذ للتبخير لانصدعت البنية الحية بمثل النزيف الدماغي وتمددات القلب وضخامته وبالامراض النزلية الاخرى الشديدة ولذا تفور الدموع من شواطئ الجفون محتوية على مواد لو بقيت بالبنية أضرت بها ضررا بليغا كما قال أبقراط . وفى قول ابن سينا[1] لاتبلع لعابك وقت غضبك أكبر شاهد على هذا اذ أن ما نراه من كثرة بصق الرجل الغضوب وقت ثورة الغضب بدون شعور منه لم يكن سببه الا أن الطبيعة لها احساس بان الافرازات تتغير وقت الانفعال النفسانى الشديد فتصير سمية خطرة فهى تقذف بها لاعن فكرة وروية من الانسان

(استنتاج)

فالطبيعة ويلحقها العادة الحسنة انما هى أمور إلهامية غايتها ارشاد البنية الى ماينفعها والبعد بها عما يضرها فكل شئ من قبيل الطبيعي والعادى الحسن مقاومته ومخالفته مسببة عن فساد التصوّر واختلاط الذهن ولنتذكر دائما أن الطبيعة أحكم من العادة[2]

---

(١) ولد سنة ٣٧٥ هجرية

(٢) حكمة من حكم أكثم بن صيفى احد حكام العرب فى الجاهلية ولد قبل الهجرة بثمانين عاما

(كلمة على الوراثة)

لما كانت الوراثة الطبيعية لها تأثير قوى على البنية الحيوية من الحيثيتين المادّية والادبية لزمنا قبل الشروع فى تفصيل ما أجملناه فى التقسيم السابق أن نذكر شيأ يتعلق بها فقد ورد فى السنة «تَخَيَّرُوا لِنُطَفِكُمْ فانَّ العِرْقَ دسَّاسٌ» كما ورد «الوَلَدُ سِرُّ أَبِيهِ» ومن الحكم مَن يشابه أبه فما ظلم وكما كان الاب يكون الابن فهذه الوراثة تنتقل من الآباء الى الابناء حتى الجيل الرابع والخامس

والدليل على المادّيات مشاهد فالامراض الوراثية قد أثبتت ذلك بالاستقصاء والاستقراء وأما دليل الادبيات فان المرء مطبوع على أخلاق ابائه وعاداتهم وذلك معروف حتى فى الحيوان الاعجم . ويدلنا تاريخ المصريين أنهم كانوا منذ أربعين قرنا لا يسمحون لذى صناعة أو حرفة أن يعلم ولده غيرها ففى قوانينهم أن ابن الجندى لابد أن يكون جنديا وابن الزرّاع زرّاعا وما منشأ ذلك الا اعتقادهم أن أخلاق الآباء وعاداتهم لها تأثير على أفكار الابناء وأميالهم بمقتضى الناموس الطبيعي والشعور الفطرى ولعمرى أن نمو الشيم المكتسبة للطفل المضافة الى فطرته الخلقية لما يوافقان هذا المبدأ مبدأ انتخاب طبيعي للحرفة والصنعة . وأبناء أوروبا اليوم مخيرون فى انتخاب أية حرفة أو صناعة حسب رغباتهم وأميالهم فى طفوليتهم لا يجبرون على العدول عنها . قال الدكتور باركس التعليم كالبذر ان لم يجد أرضا

تنبته كان عديم الجدوى ومرادى من هـذا الفصل أن نختبر أميال الاطفال الطبيعية ونسلك بهم طريق أميالهم وفق رغباتهم بعد أن نبين أمامهم منافع كل حرفة ومضارها

(عمارات المدارس المصرية)

لاأريد ارغام القلم على الكلام فى عمارات المدارس فى مصر وأوضاعها من حيث الصحة فذلك انما يخص أطباء المدارس

ولكن سيتخلل فصولى بعض ملحوظات مختصرة على بعض أشياء لابد من ذكرها كما أن انتخاب نظار المدارس وأساتذتها أمر يخص نظارة المعارف الجليلة وهو من الاهمية بمكان عظيم من حيث صحة الطلبة وأرى والحق أولى أن يقال ان المدارس المصرية اليوم من حيث انتخاب النظار والاساتذة تستحق جزيل الشكر على أداء الواجب للامة اذ كلهم محافظ على حدود عمله لاينقصهم جميعا الا مرشد صحى به يردعون الاطفال ان جمحت بهم غوايات نفوسهم ويردونهم الى الصراط الصحى المستقيم

الفصل الاول

(فى المآكل والحمية)

قال تعالى «كُلُوا واشربوا ولاتُسرفُوا» (١) قد جمعت هذه الآية الكريمة

(١) سورة الاعراف

كل الطب حيث حث على الاعتدال والاخذ بالوسط . وقال عليه الصلاة والسلام لرسول المقوقس حين أهدى اليه هدية وطبيبا فقبل الهدية ولم يقبل الطبيب «نحن قوم لانأكل حتى نجوع واذا أكلنا لانشبع» وفى هذا الحديث اشارة الى أن من تدرع بدرع القوانين الصحية لايحتاج الى طبيب . وقال عليه الصلاة والسلام «ماملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» وقد نهى صلى الله عليه وسلم عليا عن أكل الرطب وهو ناقه (أى قائم من مرض) ونهى صهيبا عنه وبه رمد . وقال صلى الله عليه وسلم «ان بيت المعدة حوض البدن والعروق اليها واردة فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة واذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم» وقال الحرث بن كلدة طبيب العرب(١) أصل كل داء البردة (أى التخمة) والبطنة أصل الداء والحمية رأس الدواء وعودوا كل جسم مااعتاد . وقال أبقراط استدامة الصحة بالتحفظ من الشبع وترك التكاسل عن الرياضة . وقال جالينوس(٢) من أحب أن لايمرض فليجعل كده أن لايحصل عنده عسر هضم(٣)

---

(١) الحرث بن كلدة مات قبل الهجرة بخمس سنين

(٢) جالينوس توفى عام ٥٢٥ قبل الهجرة

(٣) كتاب تقويم الابدان للشيخ الرئيس بالمكتبة الخديويه

وقد ثبت ذلك لعلماء أوربا فاجهدوا النفس فى اقناع ذوى الفكر من أممهم بان لايتناولوا من الاطعمة الا ما كان سهل الهضم ضروريا لحفظ البنية ونموها . قال الدكتور شمبرز الانجليزى(١) رواية عن الدكتور باركس أكبر علماء الصحة من أهم واجبات الاطباء نحو أممهم تنبيههم الى الالتفات لحالة الجهاز الهضمى فنحن نعرف ان أكثر من ١٥ فى المائة من الوفيات حتفهم مسبب عن أمراض أعضاء الهضم(٢) ومعلوم بالطبيعة أن الاطعمة التى لاتنهضم تضطر البنيــة لقذفها الى الخارج اذ هى كجسم غريب ولكن قد تؤثر بعض ظروف خصوصية كالحياة الجلوسية ونوع الغذاء على انقذافها فتركد فى الامعاء بسبب الامساك وتكون مادة مرضيــة عفنة لو امتصتها الاوعيــة الدموية واللنفاوية يتسمم الدم ويصــير الجسم عرضة للاصابات المرضية العفنة والتقرحات والامراض الجلدية والنقرس وماشابهها اه (٣)

(ملحوظة على كتب الطب فى مصر)

لاأترك هذه الفرصة تمر قبل أن ألاحظ على كتب الطب وقانون الصحة عنــدنا فانها تترجم من اللغة الاجنبية الى اللغة العربية برمتها بدون التفات لمواقع البلدان الجغرافية وعروضها وأمزجة أهليها وطبائعهم

(١) شمبرز من علماء القرن التاسع عشر
(٢) صحة الجهاز الهضمى للدكتور باركس صحيفة ٢٠٥
(٣) قانون الصحة العنصرى للدكتور شمبرز الانكليزى

ولا أقول أكثر مما قال العلامة ابن رضوان المصرى لاتقدم على استعمال الادوية الموجودة فى كتب أطباء اليونان والفرس فان أكثرها عملت لابدان قوية البنية غليظة الاخلاط(١)

(كذلك الامر) فى قانون الصحة ومشتملاته فلا ينبغى تطبيق كل الشرائط المذكورة فى كتبهم والتى توافق بلادهم على بلادنا الا مع ملاحظة الفروق كما ينبغى الالتفات الى صناعة الاشخاص وكيفية معيشتهم وهل أشغالهم جسمية أوعقلية

(نصائح صحية على الاطعمة)

ينبغى للذين يريدون حفظ صحتهم انتخاب الاطعمة السهلة الهضم المغذية للجسم وليتركوا اللذة البهيمية التى اعتاد الكثيرون عليها من تكثير الالوان المرتفعة الاثمان للذة طعمها فى الفم وليحترسوا من الاقدام على تناول ماتعافه نفوسهم من الاطعمة طارحين المجاملة وراء ظهورهم لحفظ الصحة والارواح أوكد من رعاية المجاملة . وحديث البخارى حين قدم للنبى صلى الله عليه وسلم ضب مشوى فعافه ورفع يده عنه وقال إنَّهُ لَمْ يكن بأرض قومى فَأَجدُنى أعافه أكبر مرشد الى اجتناب مالاتقبله النفس كما يلزمهم اجتناب أكل الفواكه والثمار الفجة (الغير الناضجة) وأن ينبذوا قشور الخضراوات وبذورها التى لاتتمكن

(١) دفع مضار الابدان الكلية بأرض مصر لابن رضوان

الاضراس من تمزيقها وليتبعوا قول ابن سينا لا تدخل فى معدتك مالم تقدر أضراسك على مضغه وذلك مثل قشور الباذنجان القوطة والتفاح والبرقوق وكبذور العنب والخروب واعلم أن الاعتدال فى كل شئ لا يحدث ضرارا أصلا فان لم تقدر على ما يجب فاقصد قصد الاعتدال على كل حال وأصلح الهواء والماء والغذاء بحسب ما يليق بمزاج كل انسان وعادته وما يوافق استطاعته ولا تغفل عن شئ من ذلك[١]

فلا الشبع ولا الجوع ولا غيرهما من جميع الاشياء محمود متى جاوز المقدار الطبيعى[٢]

فالواجب اذن الاعتدال فى المأكل وليس الغرض تفضيل الجوع على الشبع فرب مخمصة شر من التخم

(مأكل التلامذة فى المدارس)

أما المكاتب فليس للتلامذة فيها قانون مخصوص للأكل وحيث انهم من الصنف الخارجى فهم يأكلون ما يشتهون . والذى شاهدناه أن باعة الاطعمة (كالطعمية وأنواع السلطات والجبن والجبة والزيتون والفول وأنواع الحلوى) يدخلون أفنية المكاتب بلا رقيب لبيع الاصناف السابقة للاطفال أو يخرج هؤلاء الى حوانيت أولئك الباعة

---

(١) دفع مضار الابدان لابن رضوان

(٢) شرح فصول ابقراط

فيأ كاون هنالك . وما كان أولى هؤلاء الاطفال الصغار الذين لايعرفون
النافع من الضار برحمة نظارة المعارف الجليلة حتى تضرب على أيدى
الباعة بأن لا يقدّموا لهم الا الاصناف السهلة الهضم الجيدة الغذاء
(كالبيض المسلوق خفيفا المسمى نمبرشت والجبن الجيد والخبز النظيف)
فيتخلصون من أمراض الجهاز الهضمى الخطرة الناشئة عن تعاطى
أنواع السلطات المحتوية على المقادير الوافرة من الفلفل الشطة
(كابسيكوم) الذى هو سم نباتى أو الفلفل الاحمر والثوم وكذا اللبن
الحامض المحدث للنزلات المعدية الحضية ومثلهما الطعمية التى يتناول
منها الاطفال مقادير عظيمة يعسر هضمها على معدات أمثالهم
وليت نصيبهم من اضرار طعامهم كان قاصرا على ماذكرنا و واقفا عند
هذا الحد بل هم بعد تناول غذائهم تراهم يهرعون للتفكه بأنواع مختلفة
من الفواكه الفجة كالبلح الرامخ والكمثرى الغضة المحدثين للحميات
والارماد وكذا الحلويات الملوّنة بمواد مضرة أقل أخطارها التلبكات
المعدية والنزلات المعوية

(نصيحة لهم)

يلزمهم أن يتناولوا فطورهم فى بيوت أهاليهم بعد أن يبكروا بالقيام
صباحا (الساعه ٠٠ر١٠ عربى فى الصيف و ٥ر١٢ فى الشتاء) وذلك بأخذ
مقدار نصف رطل من اللبن المغلى المضاف عليه قطعة سكر قدر ثلث
أوقية مع لقيمات قليلة من الخبز

وبعد الذهاب الى المدرسة وتمضية ساعات الشغل (سيأتى الكلام عليها بعد) يتناولون الغذاء ومعدّله رغيف من الخبز الجيد وأربع بيضات غبرشت وقليل من الملح وقدر نصف أوقية من الزبد الجيد ويقل ويكثر باختلاف السن ولا بأس بتناول شئ من الفاكهة الناضجة الجيدة التى لم يعترها التعفن وهى للصيف البطيخ والعنب فقد ورد «أنه كان أحب الفاكهة اليه صلى الله عليه وسلم البطيخ والعنب» وقد ورد «البِطِّيخ طعامٌ وشرابٌ وريحانٌ يغسل المَثانةَ وينظِّفُ البطنَ الحديث» (١) وفى الشتاء البرتقان والكمثرى والتفاح

أما العشاء ففى منازل أهليهم ولابد أن يكون مكوّنا من مواد آزتية كاللحم مثلا لتساعد على نمو أعضائهم وتعوّض مافقد منها أثناء النهار بالشغل

(المدارس الداخلية)

تنظيم الاطعمة فيها واف بالغرض ولكنا نرى الطلبة بعد تناول الطعام يبادرون حالا الى المذاكرة ذهابا وايابا فيقضون الوقت الذى خصصته المدرسة لرياضتهم عقب أخذ الاغذية فى شغل . كانهم يظنون أن نظام المدارس وضع عبثا . أو أن تجوالهم فى أفنية المدارس مع اشتغالهم بالمذاكرة بعد أخذ الطعام ينافعهم كأنه رياضة . كلا . فان ذلك بعيد عن الصواب . لانهم باشتغالهم بالمذاكرة والدرس فى وقت

(١) بتحليل البطيخ وجدانه يحتوى على كميات عظيمة من املاح الصودا والبوتاسا المنقية للدم المدرة للبول

تلزم فيه الرياضة لم يتركوا للمعدة المقدار الذى تستحقه من الدم لاداء واجبها من هضم الغذاء . وأنى يتأتى لها ذلك وقد هرع أغلب الدم الى الدماغ فيحتقن ويؤدى ذلك الى أنهم لايفهمون مايطالعون . هذا هو سر ثقل الذهن (الذى نراه عند الكثيرين منهم مع اجتهادهم وكثرة مثابرتهم على الدرس) وأهم شئ يغفله التلامذة هو عدم اجادة المضغ مع ماورد من أنه صلى الله عليه وسلم كان يصغر اللقمة ويطيل المضغة كما ورد أنه أمر بذلك وحض عليه . ونصيحة الرازى[1] من جاد مضغه حسن هضمه . مشهورة فى أوربا ومعمول بها . فليعلموا أن الغذاء الذى لايمضغ جيدا لاينفع الجسم بشئ مطلقا بل يضره اذا انقذف الى الخارج عقب اسهال خطر أو عقب امتصاص عفن مسبب عن امساك متعاص فتنتهك البنية وتتعرض للامراض الخطرة القتاله

(مضادات الامساك)

حيث كانت حياة طلبة العلم جلوسية كانوا عرضة للامساك أكثر من غيرهم ويمكن ملافاة ذلك بتناول كوبة صغيرة من الماء البارد على الريق صباحا أوتنظيم وقت للتبرز فى ساعة مخصوصة يوميا ومن المفيد لاحداث اللين تناول بعض الثمار كالتين الجاف والبرتقان وكذا الاغذية المكونة من الخضراوات الليفية كالخس والهندبا والاسفاناخ والخبازى (الخبيزة) وأمثالها

(١) أبوزكريا محمد الرازى المتوفى سنة ٣٥٠ هجريه

(تنبيـــــهات)

ومن المهم جدا أن يأخذ التلامذة فطورهم قبـل الابتداء فى الدرس الاول بنصف ساعة على الاقل لانه من الخطر اقدامهم على العمـل مع خلو المعـدة وهـذه النصيحة ليست خاصة بالتلامذة بل تشمل المعلمين أيضا

كذلك يلزمهم الاحتراس جيـدا من تناول الغذاء مباشرة بعـد ترك الدرس بدون تمضية نصف ساعة على الاقل فيها يستريح الدماغ وأعضاء النفس من الشغل

(حث على الصلاة وفوائدها الصحية)

قال تعالى « حافظُوا على الصَّلوات والصَّلاة الوُسْطَى »(١) « انّ الصَّلاةَ كانَتْ على المُؤْمنـين كِتَابًا مَوْقُوتًا »(٢) وفى الحديث « أذيبُوا طَعامَكُمْ بذِكْرِ الله والصَّلاة ولاتَنَامُوا عليه فتَقْسُو قُلُوبُكُمْ »

يجب على التلامذة أن لايتركوا تلك الرياضة الدينية الجسمية والروحية ونعـنى بها الصـلاة فان نظارة المعـارف تأمر بتعليمهـا فى المكاتب والمدارس ولكن التـلامذة قلّ أن يعملوا بها مع أنا نرى قانون مدارس الامم الاوروباوية يوجب ذهاب التلامذة عقب كل فطور الى الكنيسة (فى الساعة ٧ افرنكى صباحا)(٣) فكم فى الصـلاة من فائدة صحية علاوة على تقديس الله وتمجيـده خصوصا منافع شرطها الصحى

(١) سورة البقرة (٢) سورة النساء (٣) كلمانت ديوكس صحيفة ١١٧

(الوضوء) الذى يتعلق بالنظافة الجسمية ومضادة الجراثيم المرضية . فقد ثبت فى الازمان الاخيرة أن الفم والانف والاذنين والعينين هى الطرق التى منها تستطرق الامراض الى الاعضاء المختلفة[1] واذا فالوضوء هو من أمتن الحصون الصحية لدرئها مع ما فى الصلاة من الرياضة المعتدلة المساعدة على النشاط ونمو الاعضاء وذلك كالركوع والسجود وانقباض الاطراف وانبساطها وثنى العنق الى اليمين واليسار وخفضه ورفعه مما يطلبه الانسان فى كثير من الاحيان رغبة فى راحة الاعضاء فلم لا نؤدى واجب الله وفيه حرز حياتنا ومنافع صحتنا

(تنبيـــــــه)

كل ما أذكره فى كتابى هـذا من القوانين الصحية لطلبة المدارس يشمل أيضا طلبة العلم أيا كانوا وموظفى الحكومة اذ العمل تقريبا واحد مع بعض فروق ليست مهمة

(مأكل أهالى الارياف)

أما الاطعمة فى الارياف فليس لها نظام مخصوص فالفلاح يلتهم كل ما قدم له ولا ينثنى عن الاكل حتى تزدحم معدته جدا ولذا قل من وجد فى مصر غير مصاب بتمدد معدى ومع توفر الالبان عندهم فمن النادر استعمالهم الحليب غذاء ظنا منهم أنه يحدث تحليلا فى الجسم

(١) الجزء الرابع من السنة العاشرة لمجلة اللانسيت الطبية الانكليزية

مع أن الجواهر المغذية فيه أضعاف الموجودة فى مجموع الخبز والجبن والبصل وغيرها من الاصناف العسرة الهضم القليلة الجوهر الغذائى التى تعوّدوا على استعمالها من أزمان مضت أما من جهة الوقت فتكاد أن تكون منتظمة فالفلاح صاحب العمل يأكل صباحا قبل مزاولة العمل وعند الزوال وقت طلب الاستراحة وبعد الغروب عقب الرواح الى منزله وهو تنظيم جيد نافع وان كان لا عن قصد ومع تأكدنا من هذا التنظيم الذى ربما كان مطردا فلا يفوتنا أن ننبه أنه من أوكد الواجبات على الفلاحين أن يتناولوا الفطور قبل الابتداء فى العمل سيما اذا كان حرث الارض أو قلبها توقيا من الاصابة بالحميات الاجمية (ملاريا) (وهى الحميات البسيطة المسببة عن تحلل النباتات فى الارض) كما يلزمهم الاحتراس من اختلاط بعض الاطعمة بالطين فقد ثبت فى السنين الاخيرة أن أغلب أمراض الفلاح التى يسمونها بانتقال القلب وانقطاع الظهر واصفرار اللون (اليرقان) كلها مسببة عن وجود ديدان فى أمعائه تمتص الدم منها دخلت البنية على هيئة جراثيم كانت عائشة فى الطين الذى اختلط بالغذاء(١)

(فوائد الصيام الصحية)

من الحكمة والعقل أن يحافظ المرء على الغرض المقصود من تلك الراحة وأن يبتعد ما استطاع عن اتيان مايسمى فى علم الطبيعة برد الفعل

(١) راجع رسالة الدكتور ساندويث الانكليزى المطبوعة فى لندرة سنة ٩٤ ميلادية

فلا يقدم على الاكل مرة واحدة بعد هذا الجوع الطويل .
ولكنا نرى الذين يصومون لا يأتى عليهم زمن الغروب الا وقد جمعوا فى منازلهم أشتات الاطعمة والفواكه ليخزنوها فى تلك الاغشية الدقيقة (أعنى بها المعدات) دفعة واحدة بعد الخلو أكثر من خمس عشرة ساعة فلا يلبثون أن يشعروا عقب فطورهم بهمود قواهم ويصيروا كسالى أفلم يكن كل ذلك كافيا لزجرهم عن العود الى اكثار الاكل مرة ثانية ومن الغلط الضار جدا بدؤهم مع شدة الظمأ بشرب المياه المبردة والاكثار منها فانه مسبب للنزلات المعدية الشديدة ومقو للظمأ محدث للالتهابات وكذلك تعاطى الشربات والحلوى قبل غيرهما من الطعام فهو ضار وموجب لتلبك المعدة مضعف لها وقد ثبت أنه عليه السلام كان يفطر على تمرة أو اثنتين وأنه كان يأخذ قليلا من الماء ان لم يجد التمر وأنه حث على ذلك وأمر به فالواجب اذن حفظا للصحة ومنعا للامراض العمل بما ورد والواجب هو تعاطى مقدار صغير جدا من الغذاء الخفيف وقت الغروب والبقاء عليه الى الساعة الثانية أو الثالثة واذ ذاك يمكنهم أن يأكلوا أكلة متوسطة

(اكراه المرضى على الاكل فى الارياف)

قال صلى الله عليه وسلم «لا تُكرِهوا مَرْضاكُمْ على الاكلِ والشُّربِ فانّ اللهَ يُطْعِمُهُمْ ويَسْقِيهِمْ» نرى الفلاحين اذا مرض لهم مريض تأخذهم شفقة عمياء بها يجلبون له المآكل المختلفة والفواكه الضارة

ويلحون عليه بتعاطيها وربما رفضها المرة بعد المرة اذ لا قابلية عنده ولكنهم يقررون فى ذهنه أن إكثار الاكل شاف من المرض. وبهذه الوسيلة يزداد الخطر فأولى أن يأمروه بالحمية فهى أقرب للشفاء

(الكعك فى العيد)

هنا لابد لى من التنبيه على من يصنعون الكعك الكثير السمن والسكر زمن الاعياد سيما عيد الفطر لانه ينبوع صناعى لأمراض المعدة والامعاء والكبد خصوصا عقب الصيام

وخطره شديد على الاطفال والصبيان ومن الغريب انا نرى البعض من الناس يطعمه للطفل الرضيع مع أنه بمثابة سم قتال لمثله وأشد منه خطرا وأعظم منه ضررا النوع المسمى غُرَيْبَة وهو يصنع أيضا أيام الاعياد ولا يقدم الا للاعزاء والاصدقاء الاخلاء فكأنهم على قدر نصيبهم من المعزة والكرامة يُوَفَّونَ حظا أوفر ونصيبا أكبر من الضرر ألا قاتل الله الجهل يجعل السيئة حسنة والضارّ نافعا والواجب اذا كان وجوده لازما زمن الاعياد أن يكون خفيفا قليل الدسم والسكر وأن يجفف فى التنور جيدا

(تنبيه مهمّ على الفواكه)

ان ضرر الفاكهة الغير الناضجة أمر معروف منذ ألوف من السنين وليس من مستحدثات هذا العصر فقد روى جالينوس حكاية عن نفسه قال

كانت تصيبنى حمى فى كل عام فنهانى أبى عن أكل الفواكه فلم تأتنى بعد فبقيت بقية عمرى لا أتعاطاها وفى مصرنا لا تروج الفاكهة الا اذا بيعت فى الايام الاول بصفة باكورة فيقبل عليها الناس بدون التفات اليها مطلقا من جهة نفع أو ضر مع أنها منشأ أغلب الامراض الجبية

ومن ينكر أن البلح الاخضر (المسمى بالرامخ أو النينى) والشمام الاخضر المعروف (بسرت الشمام) وكذا العجور والحرش الاخضر من أعظم أسباب ازدياد متوسط الوفيات فى الاطفال زمن الصيف التى قد تبلغ ٤٥ فى الالف وهو مقدار عظيم جدا

الفصل الثانى

(فى المشارب)

قال تعالى « وجَعَلْنَا مِنَ المَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيّ »(١) روى البخارى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم « نهى عن اخْتِنَاثِ الْأَسْقِيَةِ »(٢) (معناه أن يثنى رأس السقاء ويشرب منه) وعن ابن عباس نهى صلى الله عليه وسلم «أنْ يُشْرَبَ مِنْ فِى السِّقَاءِ» وكلا الحديثين الشريفين يؤخذ منه كراهة شرب الماء بدون رؤيته ليتحقق الشارب صفاءه ويدل على ذلك حديث اخر

---

(١) سورة الانبياء (٢) السقاء هو القربة

فعن ابن ماجة قال كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم قدح قوارير يشرب فيه وكان يستعذب لرسول الله صلى الله عليه وسلم الماء وكان أحب الشراب اليه الحلو البارد

(ينابيع المياه فى مصر)

الينبوع الاصلى لمياه الشرب فى مصر هى مياه النيل من الترع أو البرك المتخلفة عن الفيضان وكلها غير صالحة للشرب بدون ترشيح اذ تحتوى على كثير من النباتات والحيوانات النقاعية وبول الحيوانات (خصوصا زمن انخفاض النيل فى الترع والبرك) كما تحتوى على جراثيم أمراض شتى اذ تعوّد الفلاحون على غسل ثيابهم فى شواطئ الترع أو البرك المعدّة للشرب فهو ضرر بليغ جدّا وكما اعتادوا أيضا على رمى الحيوانات الميتة فى البرك والترع وهو شئ مضر للغاية اذ بتعفنها تتولد جراثيم عفنة خطرة جدا

ومع تشديد الحكومة على الاهالى بابطال هذا الامر فلا نزال نراه عامّا فى القطر المصرى وربما استعمل القرويون مياه آبار المساجد مع أنها موضوعة بجوار المراحيض وضررها عظيم جدا فالواجب الامتناع عن الانواع الرديئة من الماء خصوصا كل هذه التى نرى فيها الديدان بالعين العارية كما أن من الواجب عدم سقى الحيوان منها لانها تولد طاعون الابقار الذى كان منتشرا بكثرة فى مصر ولم يقل الامنذ سنين قليلة حين تحسنت المياه

(نصائح صحية على الماء)

ضرر المياه الغير النقية أمر معروف من عهد اسقلابيوس[1] والاطباء بعده شحنوا أسفارهم بالحض على عدم شرب المياه الكدرة توقيا من مضارها اذ هى السبب فى كثير من الامراض الخطرة كالحمى التيفودية والهواء الاصفر (الكوليرا) والدفتيريا والنزلات المعدية والمعوية والدوسنتاريا

ومن العجيب أنه مع تقادم الاجيال ومضى القرون على المصريين لم يحسنوا الى الآن طريقة لحفظ الماء فى منازلهم وتنقيته فلا نكاد نرى منزلا فى المدن الا وآنية حفظ الماء موضوعة بجوار المرحاض ولا ندرى لذلك من علة ولا فائدة سوى أنه يسبب أضرارا جسيمة فان الماء يذيب كميات من غازات المراحيض التى تصيره عسر الهضم مضرا وذلك فضلا عن انتقال الناموس من المراحيض الى الازيار لكى يبيض فيها فيحدث للشاربين مرضا خطرا جدا يسمى بالديدان الدموية الخيطية (فيلاريا)

(أوصاف الماء الصالح للشرب)

أولا ـ أن يكون صافيا لالون له

ثانيا ـ أن يكون عديم الطعم .

ثالثا ـ أن يكون عديم الرائحة

(١) اسقلابيوس هو أول من اعتنى بجمع الوصفات الطبية وهو الجد السادس لابقراط

رابعا ـ أن يكون محتويا على كمية مناسبة من الاملاح لا زائدة كما في مياه الآبار ولا ناقصة كما في مياه الامطار

خامسا ـ أن يحتوى على كمية من الهواء الذائب فيه حتى يسهل هضمه والا صار عسرا كما فى المياه المقطرة

سادسا ـ أن يذيب الصابون وينضج البقول

وبعضهم يشترط لجودة الماء عشرة شروط

أحدها لونه بأن يكون صافيا . ثانيا رائحته بأن لايكون له رائحة البتة . ثالثا طعمه بأن يكون عذب الطعم حلوا كالنيل والفرات . رابعا وزنه بأن يكون خفيفا رقيق القوام . خامسا مجراه بأن يكون طيب المجرى والمسلك . سادسا منبعه بأن يكون بعيد المنبع . سابعا بروزه للشمس والريح بأن لا يكون مختفيا تحت الارض فلا تتمكن الشمس والريح منه . ثامنا حركته بأن يكون سريع الجرى والحركة . تاسعا كثرته بأن تكون له كثرة لدفع الفضلات المخالطة له . عاشرا مصبه بأن يتجه من الشمال للجنوب أو من المغرب للمشرق

هذه هى أوصاف المياه الصالحة للشرب بوجه الاختصار

(تنقية الماء)

أحكم الطرق فى تنقية الماء هى استعمال المرشحات (كمرشح باسطور وسليمان افندى شوقى المصرى وشمبرلان) فان لم يمكن الحصول عليها

فيعمل بطريقة ابن رضوان المصرى وهى أحسن وأحكم ماجاء فى هذا المعنى الى اليوم قال

وأجود مااتخذ هذا الماء أن يصفى مرارا وذلك بأن يسخن أو يطبخ ثم يبرد فى هواء الليل ثم يؤخذ ماروق منه ويصفى ثانيا ببعض الادوية (هى الخل والفحم النباتى والطباشير والنبق المرضوض صيفا والزعتر والشبة شتاء) ثم يؤخذ ماروق ويجعل فى آنية تصل (ترشح) فى برد الليل ويؤخذ مارشح ويشرب(١)

(وأسهل طريقة لاهل القرى هى حفر آبار فى شواطئ الترع والاستسقاء منها لان ماءها يكون جيدا جدا) ويشترط أن تكون محكمة الغلق بسدد جيدة(٢)

(الشاى والقهوة)

أماالشاى والقهوة فهما منبهان ولاضرورة للتعود عليهما الالمن يعتريهم فتور فى أول بدئهم فى العمل وليحذروا من تناولهما حارين كما يفعله الكثيرون فذلك غلط لضرره الشديد بالمعدة

(مشروبات أخرى متنوعة)

اعتاد الكثيرون من المصريين فى المدن أن يجلسوا على القهاوى

(١) دفع مضار الابدان بارض مصر

(٢) فى هذه الايام أمر دولتلو نوبار باشا (شهرا كتوبر سنة ٩٤ ميلاديه) بحفر بئر فى بندر دمنهور على مصاريفه الخاصة جامعا لشروط النظافة يستقى منه بواسطة طلمبه جزى الله دولته من المروءة خيرا

ويطلبون (ان كانوا من المهذبين) نوعا من أنواع الاشربة المختلفة الاسماء كشراب العناب والتمرهندى والرمان والموز والاناناس والسفرجل وغيرها مخلوطة بالثلج الكثير الكمية وربما شرب الشخص زجاجة أو زجاجتين

أما هذه الاشربة فضررها فى ذاتها أنها محتوية على أنواع مختلفة ضارة من الجواهر الكيماوية ذات اللون الجميل الاحمر أو الاخضر أو الاصفر وأخرى عطرية مؤذية ومحتوية على كمية من السكر تضر بالمعدة ضررا ثانيا (وهذا هو علة كثرة تطلب المعدة للماء عقب تعاطى هذه الاشربة التى كان الغرض منها اطفاء الظمأ) أما اختلاط هذه الاشربة بالثلج فيولد ضررا ثالثا أخفه الالتهابات المعدية عقب حدوث رد الفعل الشديد (نعنى به التبريد الشديد للمعدة الذى يعقبه ورود كمية عظيمة من الدم)

وفريق منهم يطلب أنواعا مختلفة من المثلجات وضرر هذه ليس بأقل من سوابقها . وآخرون يظنون أن المشروبات المتخمرة (كالبيرة مثلا) ضرورية لتلطيف الحرارة زمن الصيف فيقبلون عليها اقبالا عظيما فيقعون فى أخطار الامراض لانها لاتخلو من الجواهر الكيماوية الصناعية التى بها تغش البيرة وهى شديدة الضرر . وهنالك أقوام يحتمون استعمال الاشربة المقطرة (كالكنياك والويسكى وغيرهما) من المشروبات التى حرمتها جميع الشرائع الالهية والمدنية زيادة للحرارة

فى زمن الشتاء لمقاومة البرد وهو غلط جسيم لانهم يساعدون على تبريد أجسامهم كما أثبتته التجارب فى هذه الايام ويذهبون عقولهم كما هو معروف من القديم كل ذلك بعد تلف جسومهم وبذرقة أموالهم

وليت الذين أغوتهم الشياطين وأعماهم حب التقليد على غير هدى أحكموا التقليد واقتصروا على قليل من كثير من هذه السموم المهلكة بل تراهم يسبحون فى بحورها ويكرعون من أنهارها فيصيرون كالذى يتخبطه الشيطان من المس يمسون وقد ذهبت عقولهم ويصبحون فلا يفيقون الا وقد نهكت قواهم وتهرأت أكبادهم وتلفت معداتهم ورئاتهم وساءت حالهم ولبئس ما كانوا يصنعون

فالواجب التباعد كلية عن هذه المشروبات فقد بينا قليلا من كثير من أضرارها وأخطارها «ان فى هذا لبلاغا لقوم يعقلون»

الفصل الثالث

(فى الملابس)

قال تعالى «يابنى آدم قد أنزلنا عليكم لباسا يوارى سوآتكم»(١) «وجعل لكم سرابيل تقيكم الحر (أى والبرد) وسرابيل تقيكم بأسكم»(٢) «وثيابك فطهر»(٣) ومن الحكم قصر ثيابك فانه أنقى لك فالثياب انما جعلت لكي تقى الجسم (بعد المساكن) من مؤثرات الجو

---

(١) سورة الاعراف (٢) سورة النحل (٣) سورة المدثر

كالبرد والحر وتحفظه من العوارض الاخرى الطارئة عليه ولذا وجدت منذ الانسان الاول مختلفة الشكل متباينة المادة تبعا لاحتياجات الامم وعوائدهم ومعتقداتهم وترقيهم فى المعارف أو بقائهم فى تيه الجهالة وليس بى احتياج الى شرح تاريخ الملابس وماطرأ عليه من حوادث التغير خصوصا فى الازمان الاخيرة حتى لايطول بى المقام . وبالاختصار أقول يوم كان الانسان قريب عهـد بالفطرة الطبيعية كانت ملابسه من أوراق الاشجار وجلود الحيوان اذ لم يصل الى معارف يخترع بها أنواع الملبوسات ويتفنن فيها ويوم ترقى الانسان وكـثرت حاجياته وانغمس فى الترف والملاذ رأيناه وقد اخترع ألوف الملايين من الالوان الجميلة والاشكال والازياء المتباينة الضروب حتى لقد تناهى الامر الى أن صار مايستعمل فى بعض عواصم أوربا اليوم للباس يصبح غدا فى حكم المستهجن متى أبدع زى جديد اذ يصير الاول زيا عتيقا لايليق بالمتمدنين

(الملابس المناسبة للمصريين)

نتكلم هنا على الملابس من جهـة موافقتها للصحـة غير ملتفتين الى علاقتها بالمدنية ولطف الزى فنقول

أكثرها موافقة فى مصر الملابس الواسعة لانها تحفظ الحرارة الحيوانية فى الصيف والشتاء بدرجة مناسبة للجسم أما الضيقة فهى فضلا عن عدم توفر هذا الغرض فيها فانها تعيق بعض الوظائف البنيية من جهة وتولد أمراضا لم تكن توجد لولاها من الجهة الاخرى

وأفضل الالوان لاهل مصر الابيض (لانه موصل بطء للحرارة والبرودة وحيث ان حرارة الانسان لا تتغير صيفا أو شتاء الا بالمؤثرات الجوية فنحن محتاجون فى أى زمان لما يحفظ حرارة أجسامنا من التعادل مع حرارة الجو أو برودته

ومادتها فى الصيف من القطن أو التيل أو الحرير أو الكتان[1] وفى الشتاء من الصوف

(تغيير الملابس)

ان تغيير الملابس فى أزمان محددة ضرورى جدا سيما فى زمن الصيف حيث تتشرب الملابس (خصوصا الملامسة للجلد) مقدارا عظيما من العرق وتلتصق بها الجزيئات القرنية المنفصلة من البشرة وكل هذه تعفن وتصير ذات رائحة كريهة فوشادريه تضر بالاعين والجلد وتحدث كثيرا من أمراض الجلد وتكون وسطا صالحا لنمو جراثيم الامراض التسلقية (كالقمل والجرب) فوجب اذن تبديلها كل أربعة أيام على الاكثر فى فصل الصيف وكل أسبوع على الاكثر فى فصل الشتاء وللاغنياء أن يختصروا هذين الزمنين . ومن العوائد القبيحة التى لاتزال راسخة فى أذهان المصريين أن لاتغير ملابس الشخص المريض مهما كان مرضه

(١) يوجد فى الحرير خاصية حفظ الروائح وجراثيم الامراض ولذا يجب أن لاتلبسه المرضى الا فى الحكه والقوبة وهما المرضان اللذان أباح الشارع للرجال لبس الحرير فيهما

وعندى أن أضرار الوساخة ربما كانت أوخم عاقبة من أضرار المرض الاصلى ومن العجيب أن البعض لايزالون يظنون أن نظافة الملبس أمر يتعلق برونقه وجماله أوغلو ثمنه مع أن النظافة توجد فى أى نوع من الملابس سواء كان رخيص الثمن أوغاليه فالرجل الذى يملك أربعة أثواب من القطن الابيض يغيرها زمن الصيف بالتوالى كل أربعة أيام يقال أنه أنظف من اخر يملك بدلتين من الجوخ أو الحرير ليس عنده سواهما مع أن الفرق بين الثمنين بعيد جدا

(ملابس التلامذة)

تنقسم التلامذة من جهة ملبوساتهم الى فريقين فالفريق الذى هو من القسم الخارجى فى المكاتب لاقانون عنده للملابس بل هى منوطة بالثروة والفقر (لابالقانون الصحى) فتكون غالبا من سراويل وقيص وصدرية وجلابية ورداء (بالطو)

أومن الكسوة الرسمية سراويل (بنطلون) وصدرية ورداء من الصوف أوالقطن والكسوة الرسمية والغير الرسمية يلبسان فى الصيف والشتاء تبع رغبة التلميذ . على أن الغنى والفقير يمكنهما أن يلبسا ملابس منتظمة الزى على طراز واحد رخيصة الثمن متينة وذلك بان يكون لباسهم فى الصيف من التيل الرمادى الخفيف الذى لايحتاج الى غيره فى هذا الفصل فيكونان منه بدلة رسمية أى (سترة وصديرى وبنطلون) أوأى شكل آخر أما فى الشتاء فيستعوض التيل بالصوف الابيض

أما القمصان والسراويل فتكون من الصوف شتاء ومن القطن أو الكتّان صيفا للقادرين عليها . وللفقراء يكفى أن تكون من القطن

(تنبيـــــه)

ولابد أن نشــير هنا الى ضرر استعمال القمصان الافرنكية ذات العنق المرتفع الضــيق (والى الرباطات التى لانرى ضرورة للبسها كلية) فانها فضلا عن عدم لزومها تحدث أضرارا عظيمة كاحتقانات الدماغ وعسر النفس ودمامل العنق

وكذا أضر منها استعمال وقايات الرأس والعنق المسماة (بالشــيلان) التى يتّقى بها البرد زمن الشتاء فانه بنزعها فى زمن مّا يبرد العنق والرأس ويصـاب الشخص بأمراض اللوزتين والنزلات الشعبية وأنواع الزكام والنزلات الحلقية

(النعـال)

ليست الجزم ذات الساق الطويلة موافقة لجو بلادنا الحار ولكن تعوّد أهل مصر على لبسها فى الازمان الاخيرة وذلك أمر سرى الينا بالتقليد وليتنا اذ قلدنا غيرنا أتقنـا التقليــد فان الجزم التى يلبسها الغربيون تكون مناســبة لشكل أرجلهم ليست ضــيقة تشوّه شكل الارجل كما هى عندنا ولا أدرى هل سرى الينا حب تصغير الارجل بالصناعة من الصينيين أم من غيرهم فقــلّ أن يوجد شخص من لابسى الجزم (الموده) لايشكو من مرض عين السمكة ذات النتائج الخطرة كالصداع

الشديد وتشويش المجموع العصبي أومن خراجات أخمص القدم أومن الظفر الداخل في اللحم أومن تشوه الاظافر أو من ضخامة البشرة أومن تشقق المسافات بين الاصابع وقد تجتمع جملة من هذه الامراض معا والاحذية المسماة بالمراكيب والبلغ جيدة جدا لمناسبتها لشكل القدم وجو مصر وهي أقرب الاشكال الى جزم الغربيين في هذه الايام وكثيرون منهم في بلادنا يستعملونها في منازلهم

(نعال التلامذة)

لكل تلميذ في المدارس المسماة بالخاصة في بلاد الانجليز أربعة أزواج من الجزم لتغييرها وتجفيف ماترطب منها في قاعات حارة وقاية للارجل من الرطوبة والعفونة

أما في مصر وهي بلاد حارة فيها الاحتياج لتبديل النعال أشد فلا يوجد لتلامذة المكاتب الا زوج واحد متى خلق يبتاعون غيره أما في المدارس الداخليـة ابتدائية كانت أو تجهيزية أوعالية فللتلميذ ثلاثة أزواج ولكنه لايلبس الاواحدا واحدا ولايستعملها قط للتبديل والتغيير وكلها (في المكاتب والمدارس الداخلية) رديئة غير موافقة لشكل القدم

(كلام على ملابس النساء)

كل أنواع الملابس المصرية جيدة الشكل متى اجتمعت فيها شروط النظافة الا أنا للاسف لانجد هذا الشرط موفورا عند الكثيرين من الاغنياء والفقراء فبينما تلبس السيدات ذوات الثروة الجلابيب

(الجلاليب) الحريرية والصوفيـة ذات الالوان الجميلة تلبس الفـقيرات جلبابا واحدا يلازمها مادام متينا وفى كلتا الحالتين لاتتحرى السيدات نظافة ملابسهنّ بالدرجة التى تلزم أن تكون مع أنهنّ لولبسن ملابس من الصوف أوالقطن بسيطة مجردة عن الحلية وتحرين نظافتها لكان ذلك أحفظ لصحتهن وأدعى لحفظ جمالهن

(ملابس البنات فى المدارس)

ننصح للبنات التلميذات (وهن أرقى عقولا من غيرهن) أن يلتفتن جيدا لاجتماع شروط النظافة فى الملبوسات وعدم التضييق بها على نمو الاعضاء وأن لايجعلنها سببا لطروء الامراض التى تضر بصحتهن وذلك بأن ينبذن الجلاليب ذات الاعناق الضيقة التى يتغالين فيها تبعا للازياء الجديدة وكذلك الكرسية (الدرع) الضيقة التى تضر بنمو أعضائهن وتغير أوضاع الاجهزة المهمة وتعطل وظائف كثير من آلة البنية الحيوية كالقلب والكبد والمعدة والرئة والعمود الفقرى وليحذرن من اضرار الجوارب (الشرابات) التى يشددنها بقوة على الساقين لانها تمنع جريان الدم فى الاطراف وتحدث ورما فيها ومرضا فى الاوعية (دوالى)

(تنبيـــــه)

يجب أن يكون قماش البراقع رقيقا حتى لايكدر وظيفة التنفس ولايسبب ظهور بعض طفحات جلدية (كالنمش) على الوجه وذلك من تهييج العرق المتراكم أسفله متى كان من قماش سميك وأحسن أنواعه

الابيض الرقيق المسمى بـ(اليشمك) المكون من التيل وليرفض المكون من الحرير الذى يستعمل فى هذه الايام كثيرا لما بيناه سابقا من حفظه للمواد العفنة وجراثيم الامراض وليعلمن أن قصبة البرقع هى من أسباب المرض المسمى بالحول الكثير الآن بمصر .

الفصل الرابع

(فى النظافة)

(نظافة الجسم العمومية)

قال تعالى «يأيُّها الَّذِينَ آمَنُوا اذا قُمْتُمْ الَى الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأيْدِيَكُمْ الَى الْمَرافِقِ وامْسَحُوا بِرُؤُسِكُمْ وَأرْجلَكُمْ الَى الْكَعْبَيْنِ وَانْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا[1]» وعن ابن عمر مرفوعا (سَتُفْتَحُ لَكُمْ أرْضُ الأَعَاجِمِ وَسَتَجِدُونَ فيها بُيُوتًا يُقالُ لها الحَمَّامَاتُ فلا تَدْخُلُها الرِّجالُ الأبِإزَرٍ وَامْنَعُوا منها النِّساءَ الَّا مَرِيضَةً أونُفَساءَ. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم «انَّ الله طَيِّبٌ يُحِبُّ الطِّيبَ نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظافَةَ فَنَظِّفُوا أفْنِيَتَكُمْ ولا تَشَبَّهُوا باليَهُودِ» ومعنى كونه تعالى نظيفا تقديسه عن شوائب النقص (والافنية جمع فناء وهو الفضاء أمام الدار) وكان لرسول الله صلى الله عليه وسلم ولاصحابه مزيد حرص على نظافة الملبس والافنية حتى سن

(١) سورة المائدة

الغسل لمجرد ملاقاة الناس وبتكرر بتكررها وقد أكدت السنة الشريفة فى نظافة الجسم وغسله وحددت لذلك أجلا لايتجاوز أسبوعا اذ ثبت فى صحيح البخارى أن النبى صلى الله عليه وسلم قال «غُسْلُ يومِ الجُمُعَة واجِبٌ» وقد تضمنت مشروعية غسل الجمعة المدلول عليها بهذا الحديث الشريف من الحكمة والآداب الشرعية مالو شرحناه لطال بنا المقال وخرج بنا عن الموضوع

(الاستحمام فى الانهر والبحار)

نظافة الجسم العمومى تكون بالاستحمام بالماء فى مثل الانهر والبحار وفائدتها تمرين الاعضاء وتقويتها بالسباحة ومصادمة الامواج والاستحمام فى البحار أنفع منه فى الانهر لذوى المزاج اللينفاوى والمصابين بالاصفرار (خلوروز)

وشرطها الضرورى قصر المدة لان الجسم معرض فيها للتبريد فلا تكون أكثر من عشر دقائق

(الحمامات الصناعية)

أما الحمامات الصناعية فنها الفاترة التى درجتها من ٣٠ الى ٣٥ والحارة من ٣٥ الى ٤٠ (وهى اما جافة أو بخارية) والباردة من ٢٠ الى ٣٠

(الفاترة)

فالفاترة تستعمل لتلطيف ثورة النوب العصبية عند العصبيين وأصحاب الجنون الحاد

(الحارة)

أما الحارة فهي المستعملة للنظافة وازالة بقايا البشرة والمواد الدهنية والعرقية و رواسب الاتربة التي تتراكم على الجلد خصوصا في فصل الصيف ويكفي أن يذهب الشخص مرة في الاسبوع على الاقل أوفي الاسبوعين على الاكثر والاتراكمت الادران على الجلد فعطلت وظيفته (التبخير الغير المحسوس الذي يخلص الجسم من كمية عظيمة من الحرارة وكثير من المواد المضرة التي تنفرز بغدد العرق) وتخلصا من الامراض الجلدية والتسلقية (١)

(الباردة)

أما الاستحمام بالماء البارد فيستعمل لتقوية البنية ومساعدة الوظائف المختلفة على اتقان أعمالها كل ذلك نتيجة رد الفعل وحدوث حرارة عقب التبريد ويشترط في استعمالها التعود التدريجي عليها وسرعة العمل بحيث لايجوز بقاء الشخص تحت تيار الماء البارد أكثر من أربع ثوان يجفف جسمه عقبها حالا و يتدثر بغطاء من الصوف أو يلبس الكفاية من ملابسه ويخرج لعمل رياضة على أقدامه مدة نصف ساعة

---

(١) قال ابقراط أحوج مايكون الجسم الى الحمام زمن الصيف وعن علي كرم الله وجهه دخلة الحمام في الصيف خير من عشر في الشتاء

ومذهب المعالجة بالماء (ايدروثرابيا) نجح نجاحا عظيما فى شفاء كثير من الامراض الضعفية وأمراض الاشتغال بالامور العقلية وعلل ذوي الحياة الجلوسية

(قانون استحمام التلامذة)

ننصح التلامذة ومن يرون حفظ صحتهم أن يتعودوا على الاستحمام بالماء البارد يوميا من الجهاز المعروف بالدوش (الرشاشة) وذلك عقب استيقاظهم مباشرة من النوم (الساعه ٦ و٣٠ دقيقه صباحا) ثم يتناولون فطورهم ويخرجون للرياضة نحو نصف ساعة ثم يذهبون للمدرسة

(تنبيهات)

(١) يلزم تناول كسرة صغيرة قبل دخول الحمام

(٢) يجب عدم المكث فيه أكثر من ساعة

(٣) يلزم الاحتراس الكلى والتدثر الجيد أثناء الانتقال من القاعات الحارة الى الفناء الخارجى لان الفرق بين حرارتيهما بعيد

(٤) لايلزم الشخص أن يخرج من الحمام بعد لبس ملابسه مباشرة بل يستريح عشر دقائق على الاقل

(٥) لايلزم استعمال المشروبات المثلجة كما هى العادة المتبعة عند الكثيرين فانها تفعل فعلا خطرا فى الجسم المكتسب حرارة شديدة

(٦) لابأس باستعمال فنجان من الشاى أو القهوة فاترا أو تناول القليل من الفواكه الخفيفة التأثير كالبرتقال والكرز

(نظافة الايدى)

قال صلى الله عليه وسلم « اذا نامَ أحدُكُم وفى يده غَمَرٌ فاصابَهُ شئٌ فلا يلومنّ الا نفسَهُ » والغَمَر بالتحريك ريح اللحم وورد « غَسْلُ اليدَين قبلَ الطَّعام زيادةٌ فى الرزق وبعدهُ طُولٌ فى العمرِ » وقدورد « اذا استيقَظَ أحدُكُمْ منْ نومِه فَلْيغسلَ يَدَهُ فانَّهُ لايدرى أينَ باتَتْ »

وفى الحقيقة انه يجب الالتفات لحفظ اليد نظيفة على الدوام لانا نزاول بها أكثر الافعال ولذا يجب قص الاظافر حتى لا تختفى بينها الاجزاء المختلفة من الاشياء التى نستعملها

(نظافة الفم ـ السواك)

قد ورد فى نظافة الفم بالسواك مئات من الأحاديث الشريفة (والسواك عيدان شجر يسمى الاراك ينبت فى جبال جزيرة العرب)[1] فعن ابن عباس مرفوعا « فى السّواك عشرُ خصال منها أنّهُ يُطيّبَ الفَمَ ويشُدُّ اللِّثَةَ (اللثة لحم الاسنان ومغارزها) ويُذيبُ البَلَغَمَ ويُذهبُ الحَفَرَ (مرض ميوعة الدم وتقرح اللثة) ويُفتّحُ المعدَةَ ويُوافقُ السُّنَّةَ ويُرضى الرَّبَّ ويَزيدُ فى الحسَنات ويُفَرِّحُ الملائكَةَ » ويرى الذين استعملوا السواك أنه لايضارعه غيره من تلك الادوية التى تسمى بالسنونات (مساحيق الاسنان) فالاطباء مجمعون على اتلافها للجوهر القشرى للاسنان بخلاف السواك

(١) عن قاموس الاطباء تأليف مدين بن عبد الرحمن محفوظ بالكتبخانة الخديويه راجع حرف ر وابن مدين من أطباء القرن الحادى عشر

الذى يطيب الفم لاحتوائه على أصل عطرى ويشد اللثة لقبض فيه ويقوى المعدة لاحتوائه على جوهر مساعد على الهضم ويدر البول وينقى المثانة ويذهب الحفر لوجود أملاح الصودا والبوتاسا
وهكذا جمع من أشتات الفضائل الصحية ماهو بالفعل مصداق الحديث الشريف

(حفظ الاعين ونظافتها)

فى فرائض الوضوء وقاية تامة للاعين من الاوساخ والمؤثرات الخارجية وللتحفظ من الارماد الخبيثة الكثيرة الانتشار زمن الصيف بمصر يلزم استعمال محاول سيانور الزئبق (٥ سنتى فى ٧٥٠ جرام) أو محاول حمض البوريك (٤ جرام فى ١٠٠ جرام من الماء) تغسل الاعين بأحدهما صباحا مرة فى كل يوم ومن أغرب مايوجد فى أخلاق المصريين زعمهم بان غسل الاعين المريضة مضربها فلذا تترك وشأنها تتراكم عليها الاقذار والاوساخ مدة أربعين يوما ولا ندرى لذلك علة(١) كما نعلم جيدا أنها أضرت بأعين الالوف من الفلاحين فالواجب هو الانتباه لنظافة الاعين سيما المريضة

ويلزمهم طرد الذباب بعيدا عن الاعين لانه واسطة العدوى فى الرمد الحبيبي والصديدى كما يجب توقى الاتربة والرمال وغيرها من الغبار

---

(١) لعل العلة هى التهاب الجروح وازمانها بعد غسلها بالماء الوسخ كما هى العادة . فالاولى غلى الماء وتنقيته

الذى يسبب الطفرة والارماد القرنية ولايجب تعريض الاعين للامكنة التى تنعكس منها الاشعة الضوئية الشديدة ولا المكث فى المحال الرطبة المظلمة

(نظافة الشعر والآذان)

قال تعالى « لَتَدْخُلُنَّ المَسْجِدَ الحَرَامَ انْ شاءَ اللهُ امِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُؤُسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ الاية[1] »

أما الشعر فيجب تعهده بالغسل بالماء الساخن والصابون كل يوم وكثيرون من الناس يهملون نظافة الشعر فيتكون فيه نوع من الفطر التسلقى (بترياذس) فلمعالجته يغسل بالماء المضاف عليه عشر جرامات من روح الكافور أو يستعمل ماء الكنين (مجهز عطرى خاص)

أما الاذن فهى كبقية الاعضاء تجب نظافتها من المفرز المسمى بالصملاخ لانه يبقائه ورسوب الاتربة عليه يتجمد و يكون سدة تحدث صمما عارضيا (لاحقيقيا)

فيلزم غسل الاذن بالماء الدافى من داخلها وخارجها وتجفيفها بعدذلك بقطعة من القطن يوميا

(نظافة الاقدام)

من اللازم الاكيد الاعتناء بنظافة الاقدام جيدا وقدتكفلت مشروعية فرض الوضوء بهذا الامر الاكيد وفى الحديث الشريف مارواه

(١) سورة انا فتحنا

البخارى «ماشكا أحدٌ الى رسول الله صلّى اللهُ عليه وسلّم وجعًا فى رأسه الّا قال (احتجمْ) ولا وجعًا فى رجليه الّا قال (اختضبْ بالحنّاء) »

ويتذكر الاطباء ان الحناء يحتوى على أصلين أحدهما قابض مسكن والآخر عطرى مضاد للعفونة فهو اذن أعظم فائدة من المحلول المائى لحض الكروميك الذى شهر بقوته فى ازالة عفونة الاقدام وشفاء تقرحاتها

الفصل الخامس

(فى المساكن)

قال تعالى «واشكروا له بلدةٌ طيبةٌ[1]» معتدلة الهواء فلا تأوى اليها الهوام خصبة التربة ليست سبخة تحيط بها البساتين عن يمين وشمال وقال جل شأنه «ومساكنَ طيبةً[2]» مستجمعة لكمال البهجة حاوية لشرائط الصحة مجلبة للسرور من أنهار تجرى من تحتها ورياض تحيط بها

ضرب الله هذه الآيات فى مكان الامتنان واظهار نعمه وتفضلاته فلم تخل من ارشاد بنى النوع الانسانى ليتخذوا مساكن على النمط الذى امتن به عليهم وعلى الطراز الذى وصف

(١) سورة سبأ (٢) سورة الصف

وقال صلى الله عليه وسلم « مَنْ بَنَى بِناءً فَلْيُتْقِنْهُ » وقال ابقراطُ نسبة هواء المدن الى هواء الصحارى كالماء الكدر الى الماء الصافى وحيث انا مجبرون أحيانا على سكنى المدن فلنجتهد فى أن تكون منازلنا جهة الشمال أو الشرق فى طرف المدينة . وأن تكون واسعة الافنية تدخل الشمس جميع حجرها لتذهب عفوناتها ولتُبعد المراحيض عن محال النوم والجلوس ومع كل هذه الشروط فواجب تبخير المنازل بمثل العود والصندل(١)

(المنازل فى القرى)

تكون المنازل فى الريف من حجر رطبة مظلمة عديمة الكوى والمنافذ لاتزورها الشمس ولايتجدد هواؤها وهى مزدحمة بالسكان حتى ان المنزل الذى يحتوى على ست أوسبع قاعات يقطنه أكثر من أربعين شخصا ذلك عدا الرياش والاثاث والالبان ومايستخرج منها ومواد الطبخ بل وغلات الارض أحيانا وغالبا يربى الدجاج والاوز والارانب فى محال جلوسهم ومواضع نومهم مما يجعل هواء تلك المساكن سما زعافا لمستنشقيه وأفنية منازل القرويين واسعة ولكنها مشغولة بالماشية والطيور المنزلية التى تتراكم فضلاتها فتتصاعد منها روائح كريهة عفنة وكل القرى الى الآن تحاط بالمستنقعات التى تتخلف اما عن فيضان النيل أو عن ضرب الطوب وهى منبع للحميات الدائمة وكذا كيمان

(١) راجع شرح فصول ابقراط لامين الدولة

السباخ (السرجين) التي تحيط بها احاطة السوار بالمعصم وهي مضرة جدا ورأيت في إقليم المنوفية أنهم يضعون تلك الكيمان في الحقول وهذا أجود من جهة الصحة وأروج للعمل وقت الزرع فليت الحكومة تنفذ منشورات الصحة بخصوص ذلك

(الحمامات)

والحمامات التي تسمى عندهم (مستحمات) مضرة جدا لانها داخل محلات الجلوس والنوم وحيث انها تستعمل للتبوّل والوضوء فرائحتها العفنة ناتجة من النوشادر المتولد من تحلل المواد العضوية وعادة تصب مياهها في أفنية المنازل فيعم الخطر

(الافران والمطابخ)

ان الافران تجعل دائما في حجرات النوم الا في بيوت بعض العائلات الكبيرة فقد يخصص للفرن موضع منفرد ولكنه مع الاسف يكون وسط المساكن فيعم ضرره ويكثر أذاه

أما المطابخ فهي غالبا تكون ملاصقة لابواب الحجر التي تمتلئ دخانا وقت إشعال النار فيها

(تنبيه)

من الواجب أن ينتهي أهل القرى عن تعريض عائلاتهم لتأثير الحرارة المستمر والدخان الكثيف المنقذفين من فوهة الفرن وقت خبز العيش فترى المرأة تجلس تجاه فم التنور حيث تؤثر عليها الحرارة فيتساقط

عرقها ويؤثر مباشرة على عينيها وبعد زمن لاينقص عن ساعتين تقوم من هـذه البورة المحرقة لتستريح فى مكان بارد ليست مكترثة بتيارات الهواء المؤثرة على جسمها المتصبب عرقا فتصاب بمرض من أمراض الرئة الخطرة

(المراحيض)

من النادر وجود المراحيض فى بيوت فقراء القرويين وأواسطهم وان وجدت عند الاغنياء كان ضررها شديدا حيث ترتشح المواد البرازية فى أرض المنزل (اذ أنهـم لايهتمون بتكليس (تخفيق) مخازنها وليس لفوهاتها أغطيـة (مخنيقات) لمنع انتشار الروائح ولا يلتفتون لنزحها فى أوقات مخصوصة (وقت الشـتاء هو أنسب الاوقات لهـذا العمل) بل تبقى العام والعامين متراكمة حتى تكاد تسيل من فوهاتها وذلك هو مرشدهم ومنبههم لنزحها

(مساكن البدو)

للبدو الى اليوم منازل من الشعر والوبر يضربونها وسـط الفلاة أوبين الحقول وهى صحيـة جدا هواؤها جيـد ليس لى عليها انتقاد كلية فانى لاأزال أغبط البدو على هـذه العيشة الراضية عيشـة لم تخالطها كدورات التزاحم ولاعفوفات المدن . قالت ميسون البـدويه زوج معاوية أمير المؤمنين وكان قد أحضرها من البدو الى الحضر وأسكنها قصر الخلافة

لبيت تخفق الارياح فيه * أحب الى من قصر منيف

(المــدن)

منذ زمن غير بعيد كانت مدن القطر المصري ميدانا تعيث فيه الامراض خصوصا فى فصل الصيف وذلك لارتفاع البنيان وضيق الحارات فكأنها استمرت كما كانت فى زمن الفاضل بن رضوان المصرى الذى وصفها بقوله

أما الاسكندرية فهواؤها رطب وأزقتها ضيقة ومنازلها عفنة أما القاهرة فلا أدرى كيف اختطوها فى حضن الجبل المقطم الذى يحجز عنها ريح الصبا (الشمالية الشرقية) ولو بنوها فى جهة من الجهتين اللتين اختارهما الفراعنة لمدينتى عين شمس ومنف لكان أولى (قال) والقاهرة كالاسكندرية عالية البنيان ضيقة الحارات يسرع العفن الى لحومها وفاكهتها وذلك دليل أكيد على فساد هوائها اه[1]

وتخطيط الشوارع المتسعة وغرس الاشجار فيها وايجاد المنتزهات والحدائق قد أفاد المدن فائدة جليلة من جهة تنقية الهواء ويوم تصير جميع خطط القاهرة متسعة الشوارع (كالاسماعيلية مثلا) تقل الامراض أو لا توجد وذلك أمر يتعلق بالحكومة السنية

أما ترتيب المنازل ونظافتها ونظامها الداخلى فهو أمر يكاد يكون معدوم الوجود بين المصريين الا بين القليلى العدد حتى لقد نرى كثيرا من المتعلمين

(١) راجع فصل المساكن من كتاب حفظ الصحة بأرض مصر لابن رضوان

الذين يجب أن يكونوا قدوة لغيرهم واقعين فى خطأ لا يغفر إزاء صحتهم كوضع الكتب والملابس والازهار والاعطار فى حجر النوم (مع أن كل الاشياء المذكورة تتنفس كالحيوان الحى سواء بسواء) فينشأ من ذلك ضعف البنية والتعرض لداء الخنازير والسل الرئوى

(المراحيض)

غالبا توجد بين حجر الجلوس أوقريبة منها وليت فوهاتها مع هذا الوضع الضار محكمة الغلق بمثل المصات الانجليزية الجيدة الطراز أو كانت لمستودعاتها مداخن هوائيـة حتى لاتنتشر الغازات السمية خصوصا فى زمن الصيف ووقت الزوابع فتملأ المنزل وتسبب الاخطار

(الازيار)

توضع الازيار مجاورة للمراحيض وهو وضع ضارّ لان الغازات المنتشرة يذوب جزء منها فى الماء وبذا يصير عسر الهضم واذا لم تكن محكمة الغلق تتساقط فيها الحشرات كالناموس الذى ينقل الى الانسان مرضا خطرا (الفيلاريا)

والآبار المالحة التى تستعمل مياهها لرش المنازل وغسل بلاطها وتنظيف الآنيـة بل وللشرب أحيانا تكون مرتشحة بمحتويات المراحيض التى تكون قريبة منها ولذا يلزم الابتعاد عن استعمالها كليـة

(تجديد الهواء ونظافة البيوت)

(١) يلزم فتح منافذ جميع الحجر (ماعدا حجرة النوم) كل يوم صباحا بعد شروق الشمس ليدخل الهواء النقى ويخرج المنفسد وتطرد أشعة الشمس الرطوبة المتكونة من التبخير الحيوانى

أما حجرة النوم فتفتح شبابيكها مابين الساعة ١٠ و ١٢ عربى وتغلق قبل النوم ولا ينبغى تركها مفتوحة مدة الليل صيفا أو شتاء

(٢) أثناء فتح المنافذ صباحا تشتغل الخادمة (أو ربة المنزل) بكنس القاعات وازالة نسيج العنكبوت وتنفيض الفرش والشبابيك والابواب والسفر والكتب وتهيئة جميع أثاث المنزل

(٣) بعد ترك المنافذ مفتوحة مدة ساعة على الاقل تغلق وتشتغل الخادمة بغسل أوانى المطبخ وتجهيز الخضار وطبخ الطعام وترتيبه على السفرة

(٤) محلات الجلوس التى يزدحم فيها كثير من الناس (كالمدارس وثكنات العساكر والسجون) يجب أن تكون التهوية (أعنى تجديد الهواء) فيها جيدة مدة النهار أيضا لضرورة ذلك أكثر من الليل الذى فيه تكون الوظائف فى حالة خمود

ويكفى لهذا الغرض أن تكون شبابيك هذه المحلات متقابلة ومن الطراز الامريكى فتفتح أنصافها العليا ليمر الهواء من فوق رؤس الجالسين ولايضرهم

وقد تستعمل المداخن الهوائية التى تجذب الهواء الذى فسد فتطرده الى الخارج (اذ أنه يصير خفيفا لارتفاع حرارته) وهذه المداخن أجود من الملاقف التى تعكس تيارا من الهواء الجوى الى داخل الحجر فيسقط بقوة شديدة

(٥) ينبغى غسل بياضات فرش المنزل وكذا بلاطه وشبابيكه (الشرائح) كل أسبوع على الاكثر أما الازيار فكل أربعة أيام ويجتهد فى نظافة كرسى المرحاض وفوهته بغسلهما يوميا

(٦) يجب تبييض الافنية والحجر بالجير كل أربعة أشهر مرة وأن لايترك الفناء رطبا بل يفرش بالحصى أو الرمل

(٧) يجب اخلاء الحجر الملونة بالالوان الزيتية مدة خمسة أيام على الاقل وتفتح الكوى تلك المدة ولايسمح لاحد بالنوم أو الجلوس فيها

(٨) يلزم رفض استعمال الورق داخل القاعات بقصد تغشيتها وزينتها لانه يحتوى على مواد سامة خطرة

(٩) يجب أن ترش المراحيض بكمية من محلول كلورور الجير أو محلول كبريتات الحديد (الزاج الاخضر) أو محلول حمض الفينيك زمنا بعد زمن

(١٠) لايجب أن يوضع شئ فى حجرة النوم غير السرير وأن تترك العادة المستعملة عند المصريين من وضع أزهار وعطريات وأدوات غسيل الوجه والملابس فيها لانها مؤذية جدا

(١١) يجب رفض تدفية الحجر زمن الشتاء بالمناقد المشتملة على الفحم المشتعل لانه سم

الفصـــــل السادس

(فى الشغل والراحة)

قال تعالى «يُرِيدُ اللهُ بِكُمُ اليُسْرَ ولايُرِيدُ بِكُمُ العُسْرَ»(١) وقال صلى الله عليه وسلم لرجل رآه يتهجد آناء الليل وأطراف النهار «انّ هذا الدّينَ مَتينٌ فَأَوْغِلْ فيه بِرِفْقٍ فانّ المُنْبَتَّ لا أرْضًا قَطَعَ ولاظَهْرًا أبْقَى» وورد «انّ لِجِسْمِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» وقال أبقراط نشطوا هذه الاجسام بأوقات فراغ تتخلل العمل فان الذهن يمل والاعضاء تخمد من توالى العمل

(كلمة مع نظار وأساتذة المدارس)

لتعلموا أعزكم الله انه لايصح قهر التلامذة على مداومة الشغل واجبارهم على موالاة العمل بل يرغبون فيــه منذ طفوليتهم فانكم قد تصادفون أطفالا لايقبلون فى زمن من الازمان مباشرة الدرس لتبلد أذهانهم فهل لكم حيلة قسرية فى اقبالهم عليه

أرى أن جوابكم سلبى من غير ريب لأنكم ان عاقبتموهم بصرامة كان مثلكم مثل من يقدّم لوليده قطعة شحم لغذائه فان رفضها عاقبه

(١) سورة البقرة

بالحرمان من الطعام حتى تتجدد له شهية لتناولها وهذا لعمرى عين الشطط لان ذلك متعلق بالقابلية وقدرة الذهن على الفكر والفهم فاذا تعب المخ فلا بد له من راحة لتجدد العناصر المساعدة على العمل وتزول المواد المحدثة للملل(١) والذى نعرفه من ترتيب دروس مدارسنا المصرية أن الشغل لاينقص عن ٦ ساعات فى اليوم للاطفال والكبار على حد سواء(٢) مع أن الرأفة بالاطفال الذين فى الفرق الاخيرة من المدارس الابتدائية واعطاءهم زمنا للفسحة أوسع مما يعطى للمتقدمين عنهم سنا من أول الواجبات اللازم رعايتها

فقد علم بالتجربة والاستقصاء أن معدل الشغل فى مدارس لندره فى الاسبوع كالآتى (بما فيه من أيام الآحاد والاعياد)

سن		ساعات
من	الى	شغل
٧	٨	١٢
٨	١٠	١٨
١٠	١٣	٢٤
١٣	١٥	٣٠
١٥	١٧	٣٦
١٧	١٩	٤٢

(١) عن كتاب صحة المدارس للعلامة كليمانت دبوكس

(٢) فى العام الماضى (سنة ١٣١١ هجرية) أمرت نظارة المعارف بجعل ساعات الدروس ٥ فقط قبل الظهر بمدرسة اسنا فنجح الطلبة نجاحا عظيما

قال الدكتور باركس واضع هذا المعدل (ورب قائل يقول ان هذا الوقت قليل جدا جوابنا أن الاطفال والصبيان مع احتياجهم الى زمن طويل للراحة لتعويض مافقدته أجسامهم زمن الشغل فهم أيضا محتاجون لنمو هذه الاجسام فان لم نلاحظ ذلك نكون أوقفنا ذلك النمو فأودينا بصحة رجال مستقبلنا وعماد البلاد واقترفنا ذنبا لايغتفر عند الشعب)

هذه معدلات الدروس وأفكار كبار رجال الصحة عليها فى بلاد هى فى منطقة باردة تولد فى الجسم قوة استمرار العمل والشغل فمن الواجب على من يتولون تربية الاطفال فى بلادنا وهى حارة أن يقتدوا بهؤلاء القوم فان لم يجعلوا وقت شغل تلامذتنا أقل من أوقات الشغل فى بلاد الانجليز فلا محيص عن التساوى

وقد شاهدنا أن زمن الراحة الذى يتخلل الدروس لايزيد عن ٤ الى ٥ دقائق فيها يهرع الاطفال الى المباول أوللشرب أولقضاء بعض ضروريات أخرى تعد شغلا لاراحة

ومن النادر أن نشاهد طفلا جالسا أو ماشيا الهوينا قصد الرياضة والفسحة مع أن الزمن السالف الذكر الذى لاريب فى قصره لايكفى لقضاء ضرورة التبول (سيما اذا لاحظنا أن بعض المكاتب والمدارس الابتدائية لاتحتوى الا على أربع محال من بيوت الادب)

فينتظر الطفل خروج الآخر وهذا يحتاج لربع ساعة على الاقل[1] فوجب اذن اطالة زمن الفسحة بين الدروس للاطفال وايجاد مقاعد لهم فى أفنية المدارس أوحدائقها

(ملاحظـــة)

من الأكيد عدم اباحة دخول رعاع الباعة الى أفنية المكاتب الخارجية واختلاطهم بالتلامذة كما هى الحالة اليوم لانه فضلا عن اضرار ما يبيعون بصحة الاطفال فان الطفل قد يشترى منهم بعض الحلوى أوالاشياء الاخرى لأجل حتى توجد معه دراهم فتراهم يطالبونه بدين فى كل يوم أمام اخوانه وذلك مما يخجله ويشوش فكره أثناء الدرس ويعوده فى المستقبل على معاملة الآجال ومماطلة القضاء

(كلام مع التلامذة)

اليكم يامعاشر التــلامذة يساق الحـديث فانى أتكلم الان عن أهم فصل يجب الكلام عليه أتكلم على الشغل وهو ميدان تتسابق فيه جياد القرائح فمن جدّ وجد تعلمون أنكم تنتهون من دراستكم وبعضكم قد امتاز على اخوانه فليس ذلك بذكائه الفطرى فقط (اذ هو بمنزلة السيف الصقيل اذا عرّضته للهواء ولم تحفظه صدئ وأصبح

(١) فى أثناء طبع الكتاب (شهر نوفمبر سنة ٩٤ م) أخبرنى صاحب السعادة يعقوب باشا أرتين وكيل نظارة المعارف أن الفسحة صارت الآن ١٥ الى ٢٥ دقيقة حسب الترتيب الجديد

حديدا باردا لاينفع له) بل بجدّه وتنظيم أوقاته فيجب أن يجعل وقت الدرس نصب عينيه بحيث تنحصر كل أفكاره فيما يقوله أستاذه ويقصر تصوره عليه لايخلط بهذا العمل الصالح آخر سيئا من ترّهات الخارج ومايحيط به فلا يجعل اختلاس فرصة التكلم مع أخيه أثناء الدرس غنيمة باردة لانها تضيع منه بعض الموجود الذى ينبني عليه الكل فيرجع بعد ذلك الى منزل أبيه بصفقة المغبون يمضى ليله حسرات وتنهدات ويندم ولات حين مندم فيمرض وتنتهك قواه

فنجباء التلامذة هم الذين يحرصون غاية الحرص على الدرس فى وقته ويتسللون عقب الفراغ منه الى الراحة والرياضة الجسمية فلايشوبونها بأعمال فكرية فتخلو أذهانهم وتثوب اليهم قوى أدمغتهم فيدخلون المكاتب فى الوقت المعين بنشاط واقبال على الدرس وهمة لايعتريها الفتور والكسل

أما فريق الطلبة فى المدارس الثانوية والعالية فما ينبئك مثل خبير اذ أنى لم أفارق ربوعهم من عهد بعيد .

أعرفهم بالجد والاجتهاد وحب المناظرة فى العمل والمسابقة والمنافسة فى فهم الدروس ولكن قد جرّهم ذلك الى التغالى والافراط بلا التفات الى حقوق الجسم الصحية حتى لانكاد نرى واحدا صحيح البنية لايشتكى من الامراض ذلك نتيجة هذا التغالى والإفراط وعدم المبالاة بالراحة

والرياضة فاذا تكون منفعة العلم والمعرفة اذا لم يجعلا صاحبهما في راحة جسم وفكر يوما من الايام

وكيف يتأتى ذلك وقد ضعفت بنيته ومالت الى جانب التحلل والفناء وهم مع ذلك يقولون انا أخذنا على عهدتنا تذليل صعاب المستقبل أمام الجيل الآتى حتى يبقى لنا لسان صدق فى الآخرين وجعلنا خدمة بلادنا نصب أعيننا فلا نبالى بعد ذلك صحت أبداننا أم فنيت

أما أنا فأقول دعهم يهرفون بما شاؤا فاذا لم يقدروا على خدمة صحتهم الشخصية فكيف يخدمون المجموع العام واذا لم يكونوا أقوياء البنية فكيف يدعون خدمة الجيل الآتى وهم أصل شقائه وبلائه هم أباؤه الضعفاء يلدونه معذبا بالامراض منذ الصغر فلا شكرا من الخلف أحرزوا ولاهم على صحة أنفسهم أبقوا

نعم كان يقال فى الاحقاب الماضية «أرباب العقول أصحاب الامراض» ولكن ايات القرون الحديثة قد نسخت ذلك الحديث القديم وهاهم رجال الغرب منهم الفحول فى العلوم المتمتعون بالصحة التى لامطلب بعدها و «الدنيا هى الشباب والصحة والعافية»[1] فيجب علينا أن نحذوا حذوهم ان لم نعمل بما أمرنا به من قبل الشريعة الغراء منذ ثلاثة عشر قرنا

---

(١) قاله ابن مسعود رضى الله عنه

(لعب الكرة والجباز)

قد سمعنا فى السنين الماضية بعض القوم يخطئ اشتغال تلامذة بعض المدارس ساعة أو ساعتين بالجباز (تمرين الاعضاء والكرة القدمية الفوتبول) ولكن قد انجلى الصبح لذى عينين وأثبتت الايام تصويب ماخطأوا لان تلامذة تلك المدارس التى أسعدها الدهر بنوال هذا الحظ نمت أجسامهم وصحت أبدانهم وما كان استهجانه عند هذا البعض الا لأنه لم تجر به العادة من قبل

الفصل السابع

(فى الرياضة)

قال تعالى « لايلاف قُرَيْش ايلافهم رحلة الشتاء والصيف »[١] والايلاف هو المحبة وفى الحديث « سافروا تصحوا » وفى الحديث انهم شكوا الى رسول الله صلى الله عليه وسلم الاعياء فقال « عليكم بالنسلان » أى سرعة المشى وقال الشيخ الرئيس أكثر الناس عرضة للسل الذين لايحافظون على رياضة أبدانهم

والرياضة اما جسمية أو عقلية فمثل المطالعة فى كتاب مشتمل على طرف أدبية وملح من النوادر الغريبة المضحكة يسمى رياضة عقلية

(١) سورة لايلاف قريش

لذوى الشغل العقلى كما انها رياضة عمومية لذوى الشغل الجسمانى ومنافعها جليلة جداً للفكر والجسم معا

أما ما تشتمل عليه الرياضة الجسمية من الفوائد لذوى العمل العقلى فأكثر من أن تعد ونحن ذاكرون طرفا منها فنقول لنفرض ان هذه الرياضة هى من نوع لعب الكرة بالقدم مثلا فهى توجب

(١) تحريك عضلات الجسم جميعها فى اتجاهات مختلفة فيزداد نموها تدريجا تبعا لهذه الحركات المتواليات

(٢) تقوى ضربات القلب وتسرع الدورة وتزيد فى فعل الرئة وتقويها تبعا لاحتياج سرعة الدورة الى افراز كثير من حمض الكربونيك وجذب الاوكسيجين

(٣) تسرع فى الهضم وتفتح الشهية

(٤) تريح الدماغ من العمل الذى طالما كابده فى الوقت السابق

(٥) تسرع فى الافراز البولى وتنبه وظائف الجلد

(شروط الرياضة)

أولا ــ ينبغى أن لاتكون عقب الاكل مباشرة ولا على الخواء (عدم وجود أطعمة فى المعدة) بل تكون بين الطعامين بعد انهضام الاول(١).

ثانيا ــ يجب أن تكون فى محل متسع طلق الهواء

ثالثا ــ لايلزم الاستمرار عليها حتى يتعب الجسم وتنحط القوى

---

(١) دفع مضار الابدان للشيخ الرئيس محفوظ بالكتبخانة الخديوية

رابعا - يجب أن تكون منتظمة وطرزية (أى فى أوقات معلومة وبمقدار معلوم)

خامسا - يجب أن يحترس الاشخاص من الجلوس فى تيارات هوائية عقب فراغهم من الرياضة(١)

(الفسحة السنوية)

قال تعالى « قُلْ سِيرُوا فِى الْأَرْضِ »(٢) وفى آية أخرى « أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِى الْأَرْضِ »(٣) فالرحلة والتجوّل كل عام لتبديل الهواء أمر ضرورى خصوصا لذوى الحياة الجلوسية والاعمال العقلية وقد أضحى اليوم أمرا مقررا عند أهل أوروبا لما جنوه من فوائد التمرين الجسمانى والشغل أثناء الاسفار ثم رؤية مناظر جديدة تسرّ بها النفوس وترتاح لها الخواطر وتنشرح الصدور ثم استطلاع معلومات جديدة طبيعية واجتماعية ودروس أخلاق وعوائد لأمم مختلفة

وحيث ان مصر بلاد معتدلة أو حارة قليلا فهى مشتى جيد والرحلة الى البلاد الاوروبية أو الشامية انما يناسبها زمن الحر لانها بلاد أقل حرارة عن بلادنا

وهى (أى الرحلة) واجبة على الاغنياء الموسرين أما المعسرون فلهم فى بلادهم غنى اذ يمكنهم أن يقضوا زمن فسحتهم فى رأس البر أو البرلس

(١) عن قانون الصحة لشمبرز صحيفة ١٣٥
(٢) سورة العنكبوت (٣) سورة الحج

أو رمل الاسكندرية أو رأس الوادى أو المطرية والزيتون من ضواحى القاهرة

والذى نراه من نظارة المعارف فى السنين الاخيرة يوجب لها مزيد الشكر حيث سنت طريقة ارسال التلامذة على نفقتها الى أماكن نقية الهواء يستفيدون منها ماديا وأدبيا كارسالهم الى اقليم الصعيد فى زمن الشتاء والى سكندريه وغيرها زمن الصيف

ولكن من الاسف أن الفسحة السنوية تمر على الكثيرين من الطلبة بدون أدنى التفات الى رياضة أبدانهم بل يمضونها فى شغل عقلى أشق بكثير من الدراسة السنوية وذلك كتحضير دروس العام القابل مع أن ذلك من أضر ما يعملون لانفسهم

فليعلموا أن غيرهم من رصفائهم فى البلاد الاخرى لم يغفلوا هذا الامر (وهو انتهاز زمن الفسحة المدرسية للرياضة) فتلامذة المدرسة الطبية الملوكية الانجليزية يجتمعون فى نادعام بعد الامتحان الاخير ويقررون خطة للفسحة جماعات فمنهم الصاعدون على الجبال المرتفعة لصيد الحيوان ومنهم الراحلون على أقدامهم الى مسافات بين (٥٠ الى ١٠٠ ميل) ومنهم الفرسان الذين يمتطون صهوات الجياد للتجول وسط الغابات المتسعة وقنص الظباء وفئة تقصد فرانسا أو أمريكا على ظهر البحر وهكذا تراهم صوتا واحدا مجمعين على الرحلة والرياضة الجسمية التى لا يمازجها اشتغال الفكر بشئ من متعلقات الدرس

طلبا لراحة أذهانهم وأجسامهم وعلما بأن التصورات البشرية والمدارك الانسانية لها حدّ نهائى تقف عنده ولا تتعداه متى حصل الملال من مداومة العمل وكذلك آلة البنية الحية لأجهزتها حدّ متى وصلت اليه وقعت فى اخطار الامراض القتالة . قال ابن سينا كثيرا مايقع تارك الرياضة فى الدق[1] أى السل

(تعليم النساء)

قال عليه الصلاة والسلام « اتَّقُوا اللهَ فِى الضَّعِيفَيْنِ الْمَرْأَةِ والرَّقِيقِ» وقال عليه الصلاة والسلام للحادى وقد عنف فى سوق نياق الظعن «رُوَيْدَكَ أَنْجَشَةُ رِفْقًا بِالْقَوَارِيرِ» كنى صلى الله عليه وسلم عنهن بالقوارير (الزجاج) للطفهن وعدم تحملهن مايتحمله الرجال من المشاق وخشن الاعمال وقد أخذ هذا المعنى أهل أوروبا فدعوا النساء باسم (الجنس اللطيف) وفى الحديث الشريف «طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ»

والنساء فى مصر يشاركن الرجل فى الاعمال وغالبا ليس لهن حظ من الحياة عند الفقراء بل والأواسط أما الاغنياء فقد يوفونهن بعض حقوقهن نعم ان الدين يأمر بمعاملتهن بالرفق وأخذهن باللين ولكن

(١) الفصل الاول من التعليم الثانى من الفن الثالث من شرح الفصول تأليف أمين الدولة المتطبب موجود بالمكتبة الاميرية وأمين الدولة هو الشهير بابن القف المتوفى سنة ٦٨٥ هجريه

الجهل وعدم التربية قد يصيران الحسنة شرًا لديهن فمن ألزم الامور تعليمهن مايجب لهن وعليهن

أما احترام السيدات فى أوربا فأمر مقرر معروف عند جميع الطبقات حقيرها والرفيع منها ولكن شتان بينهن وبين النساء الشرقيات فالغربية نصيبها من التربيــة والعلم نصيب الرجل يهتم أبواها بأمرها حتى تتعلم مايصــيرها فى اســتعداد تام لقبول فهــم وتصور فروع العلوم أجمعها والصــنائع على اختلافها خصوصا مايتعلق بمعاشرة الزوج والاقتصاد فى المعيشة وتربية الاطفال فالسيدة تقضى كل الفروض المنزليــة التى تخص داخليــة بيتها قبــل أن تتفرغ لزينتها وحظوظها الشخصــية فتبتــدئ بتنظيم فرش البيت وتنظيف أثاثه ثم تلتفت الى تجهــيز المآكل والمشارب وتنتظر قدوم الرجل من عمله وان كان لها طفــل ابتدأت بتعويده على جميل الاخلاق

وفى الشرق يهملن الاولاد بل وأعمالهن الخاصة بمنازلهن سيما مايتعلق منها بالامور الصحيــة فينغصن عيش الزوج ويكدرن حياته وحياتهن ذلك كله نتيجة الجهل وعدم الالتفات للتربية أيام الطفولية وأرى أنه من المتعــذر ابداء أىّ ملحوظة تتعلق بصحة النســاء فى بلادنا مادمن جاهلات وانما لاأترك الكلام على صحة العارفات منهن كتلميذات المدارس فأقول

(١) يجب أن تخفف عن عواتقهن أعمال الدروس المتراكمة فلا يشتغلن الا أربع ساعات كل يوم

(٢) يكون من الواجب المفيد لمستقبل حياتهن أن يلقن درسا بسيطا في اداب الشريعة وما يتعلق بمعاملة الوالدين ومعاشرة الزوج وتربية الطفل (ولا عار اذا تعلمن ذلك فهو درس من أوجب الواجبات لانه ناموس حياة مستقبلة يتوقف عليها سعادة الزوجين وصحة الطفل) وألوف الحوادث تشهد على أن درس قانون المعاشرة واجب تعليمه للشرقيات كما تتعلمه الغربيات حتى يكون أساسا للارتباط والسعادة الدائمة

(٣) من الوجوب أن يخصص لهن نوع ما من الرياضة الجسمية كالجمباز مثلا فانا نراهن ضئيلات الاجسام مهزولات يتأسف الانسان اذا تذكر أنهن سيصرن يوما من الايام أمهات لاطفال أشقياء يتعرضون لأنواع الامراض (١) وفى مدرسة اكسفورد العالية ببلاد الانجليز رياضة التلميذات على أنواع

فيوما يمتطين صهوات الصافنات ويركضن فى طلق هواء الغابات ويوما يركبن متن البحر على زوارق يحركن هن رباناتها يوجهنها حيث شئن بمجاذيفهن

(١) ملاحظاتى كانت على تلميذات مدرسة الولادة وهى عندنا بمثابة مدرسة من مدارس أوروبا العالية فينطبق عليها ماقيل عن تلميذات مدرسة اكسفورد . وقد خبرنى صاحب السعادة يعقوب باشا أرتين أن مدارس البنات قرر فيها وقت لدرس الجمباز من أواخر سنة ٩٣

وآونة يلعبن بالكرة القدميــة أواليدوية فى فناء المدرسة وهى أمور تكاد تكون مستهجنة أومحرمة عندنا

مع أن الشرع الشريف لايحظرها بالكلية مع مراعاة قوانين الحشمة والآداب والتستر فقد ورد فى كتب السنة مسابقتهن جريا على الاقدام كما هو مسطور فى صحيحى البخارى ومسلم وكتب السير النبوية وليست هذه المسابقة الا نوعا من أنواع الرياضة الجسمية

(٤) يجب شدة حظر مطالعتهن للروايات الغراميــة والكتب الهزلية ومن حقوق نظارة المعارف أن تقرر عقـابا على اللواتى يتعلقن بمطالعة شئ من ذلك

(النوم واليقظة)

قال تعالى « وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا »[١] (سباتا أى قطعا عن الاحساس والحركة استراحة للقوى الحيوانية واراحة لكلالها صحيفة ٧٧ جزء ثانى بيضاوى) وقال جل شأنه «هُوَ الَّذِى جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ »[٢]وعن عائشة رضى الله عنها «كان رسولُ الله صلّى اللهُ عليه وسلم يَبْتَدِئُ بِالنَّوْمِ عَلَى جِهَتِهِ الْيُمْنَى» وعنها «نَوْمَةُ الصُّبْحِ تَمْنَعُ الرِّزْقَ» و «مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتَلَّ عَقْلُهُ فَلَا يَلُومَنَّ الَّا نَفْسَهُ» وقال أبقراط أحوج الناس الى النوم الطويل هم النحاف والى قلتـه

(١) سورة عم (٢) سورة يونس

السمان . وعن جالينوس فى السهر أغلب ضرره بالدماغ والقلب والرئة(١)

لانريد البحث فى نظرية النوم وانما نتكلم هنا عن المقدار اللازم من الساعات لذوى الاعمار المختلفة من التلامذة ونبين لهم مضارّ السهر فنقول

قد قدمنا القول ان الاطفال لايحتاجون فقط الى وقت لتعويض الفقد بل هم محتاجون أيضا لنموّ أبدانهم (نعنى بذلك أنه يلزمهم وقت لايفقدون فيه شيأ من الحرارة حتى لاينصرف متحصل الحرارة الناتج من الغذاء الى قوّة لدفع البرد الخارجى بل لتكوين المنسوجات الجديدة) فلذلك يحتاجون الى مدة نوم أطول مما يلزم للشبان والكهول ودونك جدولا وافيا بهذا الغرض

سن التلميذ	الساعات اللازمة	الوقت المناسب مساء	صباحا
من ٦ : ١٠	١١ر٥ ساعة	من ٢	١ر٥ عربى عدا الليالى الحر
» ١٠ : ١٥	١٠ر٥	» ٢	١٢ر٥
» ١٥ : ٢٠	١٠	» ٢	١٢
» ٢٠ : ٣٠	٩ر٥	» ٢	١١ر٥
فوق ٣٠	٨ر٥ على الاقل	» ٣	١١ر٥

(١) من شرح فصول ابقراط صحيفة ١٣ مخطوط بالكتبخانة الخديوية لامين الدولة ابن القف

(تأثير السهر على التلامذة والاستضاءة)

فى أزمان الامتحانات يجب على نظار المدارس وعلى التلامذة أنفسهم حفظا لصحتهم أن يلاحظوا الشروط الآتية فى المذاكرة الليلية

(١) أن يكون الضوء كافيا (وأحسنه الكهربائى) حتى يتمكن التلميذ من المطالعة بكل سهولة لان مسئلة الضوء فى الليل أو النهار لم توجد الى الآن على نظام موافق للصحة لا فى المدارس ولا فى المنازل

ففى النهار يجب أن يسقط الضوء على شمال التلميذ بكمية كافية أما فى الليل فيجب أن يسقط على هيئة حزمة ضوئية فوق طاولة المذاكرة الى ارتفاع لا يزيد عن ١٨ سنتيمترا محجوبا عن أعين التلميذ بحاجز أخضر كما فى المصباح (اللمبه) المسمى بمصباح الكتابة والمطالعة

ونرى أن تلامذة مدارسنا مع عدم توفر هذه الشروط يدأبون على المطالعة والكتابة بالليل زمنا لاينقص عن أربع ساعات أما فى أيام الامتحانات فالى قبيل الفجر

(كيفية النوم)

(١) يلزم أن ينام التلميذ على الجانب الايمن لتوقى ضغط الكبد على المعدة والقلب والرئة فيتولد الكابوس

(٢) يجب أن يضع رأسه على مخدة لينة لايزيد ارتفاعها عن الفرش أكثر من ستة سنتيمترات توقيا من امتناع الدم عن الدماغ أو ورود كمية غير كافية اليه

(٣) يجب أن لايثنى الرجلين واليدين كما يفعله غالب الناس بل الأولى أن تبسط الأيدى بجانبي الجذع

(٤) يجب أن لايغطى الشخص وجهه (الفم والانف) بالغطا كما هو أسلوب أغلب الناس فان ذلك محدث للسل وفقر الدم والاصفرار لعدم تجدد الجوهر المحيون للدم واحتباس الجوهر المفسد له تحت الغطا فيستنشقه الشخص مع المواد الحيوانية ذات الرائحة المتولدة عن جسم الشخص

(٥) يجب على الاطفال أن لاينام بعضهم ملاصقا للبعض الآخر كما هى العادة فى أغلب المنازل بل الواجب أن يكون فراش كل واحد على حدته والاولى أن يكون كل فى مخدع مخصوص اذا أمكن (توقيا من تراكم جملة أشخاص فى مكان واحد وتأثير الهواء المحتبس عليهم مدة الليل)

(٦) أما فى المدارس الداخلية فالذى يلاحظ عليه هو المواد المكون منها فرش التلامذة فانها غالبا لاتبخر (نعنى بالتبخير وضعها فى الجهاز المعد لذلك المضاد للعفونة) فاذا كان ذلك غير متأت بوجه من الوجوه (مع أنه ضرورى مرة فى كل أسبوعين على الاقل) فالاولى جعل المراتب والمخدات من قش الارز أو الحشيش الناعم الذى يغير فى كل شهر مرة بكل سهولة ومصاريف قليلة

(كتب الدراسة)

وضف على ذلك صغر خطوط كتب الدراسة وعدم اتقان طبعها مما زاد في اضرار هذه المذاكرات حتى أصبحنا نرى مرض قصر النظر وضعف منسوجات العين واستعدادها للعدوى بالأرماد الحبوبية أمرا فاشيا بين تلامذتنا

ثم ان المدارس ارتقت في السنين الاخيرة وقلت فيها الأرماد الحبوبية بدرجة عظيمة (من ٧٧ في المائة الى ١٠ في المائة تقريبا) بهمة عزتلو الدكتور محمد بك علوى واجتهاده ولكن مرض قصر النظر لايزال ضاربا أطنابه رغما عن الاحتياطات التى أجرتها المعارف بهمة سعادة يعقوب باشا أرتين بناء على طلب الدكتور علوى بك

هذا سهر التلامذة من القسم الداخلى مدى الاسبوع أما ليالى الجمع للقسم الداخلى وبقية الليالى للقسم الخارجى فقد تمر في سهر وسمر الى الصباح إما في قهاوى الغنا أوغيرها كمجتمعات الافراح أو الولائم والذى نشاهده ان قسما كبيرا من طلبة المدارس العالية هم المقترفون لهذه الجناية على صحتهم ولو كانوا من تلامذة المدارس الابتدائية لالتمسنا لهم أعذارا جمة

فنشير عليهم بأخذ حظهم من سماع الاغانى المقبولة أو عزف الموسيقى أو مشاهدة المناظر المألوفة ولكن ليس في مدة الليل أجمعه بل ساعة او ساعتين على الاكثر لان البقاء بتلك المجتمعات يضر بالجسم لتعرضه

للرطوبة وللهواء المحتبس وللعـدوى من الامراض الخطرة ولاصابات الصدر عقب الخروج من هذه المحال المدفئة بالصناعة (كما فى الشتاء) أو بالأنفاس المتصاعدة الى الهواء الطلق ويعرض الاعين للتهيج من الابخـرة الحريفـة المنتشرة من المشروبات الكؤليـة التى يتناولها الكثـيرون من السـفهاء فاقدى الرشـد ومن مواد احتراق المصابيح ويودى بمنسوجات الدماغ والقوى العقلية لقسر البنية على معاكسة القوانين الطبيعية (قال جالينوس أجهـل الجهـل معارضـة قوانين الطبيعة)

فقد علمتم معاشر الطلبـة اضرار السهر وهو أمر مشاهد للعيان فأنتم لايخفى عليكم محب السهر من بينكم بل تميزونه بين مئات من رفاقه لنحول جسمه وانتقاع لونه وتورّم أجفانه وانحناء ظهره ترونه كالزهرة الذابلة أوالغصن الذاوى

قال الدكتور ريشاردسون فى كتابه المسمى أمراض المدنيـة الحديثة صحيفة ٤٤٠ عرفت رجلا كان يسهر أربع ليال فى الاسبوع فاشتكى بعد مضى سـتة شهور من تعوّده على هـذه العادة بضعف فى الحافظة يأتيـه أحيانا وبعد ستة شهور أخرى صاحب ضعف الحافظة ضعف الذاكـرة وصارا طرزيين وأعقب ذلك نحول فى الجسم وضـعف فى احساس بعض الاعضاء وتبع ذلك شلل عمومى انتهى بالنوم الذى لايقظة بعده تعويضا لسهر تلك السنين الطوال

(العادات)

من الحكم (العادة طبيعة ثانية) - (المرء ابن عادته)

العادة هى احتياج تولد بالارادة أولا وتمكن أخيرا من الشخص حتى لايمكن تركه ومنشؤها المبدئى فى الانسان وجد ان فكرى باستحسان شئ وانجذاب نفسانى اليه لغرض مّا من الاغراض فيفعله المرء مرة ويعاوده أخرى حتى يألفه ويصير عادة له ثم تنتقل بمجرد التقليد واتباع آثار السابقين من غير شعور ولا استحضار لكون الشئ حسنا أو قبيحا فى ذاته وذلك مصداق قوله تعالى «انَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَى أُمَّةٍ وَانَّا عَلَى آثَارِهِمْ مُقْتَدُونَ»(١) وهى إما نافعة كانتظام أوقات الاكل والشرب فى ساعة مخصوصة والفسحة والراحة بعد الاكل والحمام البارد صباحا أو ضارة جدا تحدث مرضا بذاتها أو تكون سببا له

فمن ذلك التدخين بالتبغ لانه ضار جدا بالجسم ولكنا الى اليوم لانزال نراه منتشرا بين بنى النوع الانسانى ومن الاسف أن أنصار المدنية الذين يحرمون استعمال المشروبات الروحية لايعدون التدخين اثما مع أنه يحدث أمراضا ليست أقل خطرا من الناشئة عن الخمر وانا ان راجعنا تاريخ الماضى وتذكرنا ما حدث فى العصر الجديد عصر العلم والمدنية ورأينا بعض ينابيع الامراض يغل وينهل من أنهارها العلماء والعارفون بلا شفقة ورحمة على أرواحهم لانلبث أن نعود

---

(١) سورة الزخرف

فنطرى بمدح الاحقاب الحاليــة ولو كانت قرون خشونة وجهل ونحكم بأن عصر العـــلم قد محو فيــه رذيلة واحدة كالتـدخين مشات من الحسنات(١)

تأثيره على الجسم . بالتحليل وجد أنه يحتوى على أصـل فعال يسمى تبغين (نيكوتين) من أشـد السموم خطرا وعلى أصـل مرّ حريف وباحتراقه يتصاعد منه كمية عظيمة من حمض الكربونيك

تأثيره على الفم والمعدة . فبالتدخين يهيج الاصل الفعال فيــه الغشاء المخاطى الفمى فيحـدث التهاب اللسان وقروح الحلق والتهاب اللوزتين ويكدر الافراز اللعابى ويصفر الاسنان ويعرضها للتسويس وبازدراد اللعاب المتحمل بأصوله الفعالة يؤثر التبغين على الطبقة العضلية للمعدة فيشلها شللا جزئيا معه لاتؤدى وظيفتها فى الهضم كالعادة

ويؤثر الاصل المرّ الحريف على الغشاء المخاطى المعدى ويكدر افرازه المهضم الذى بدونه لا يكون الهضم ويبقى فى المعـــدة اللعاب المختلط بتلك الاصول الحادة الحريفــة ويكون منشأ لآلام المعـدة عنـد المدخنين

أما تأثيره على الصدر فيكفينا أن نورد احصاء اسبتالية السل بلوندره سنة ٩٢ حيث قالت

(١) عن كتاب الصحة فى المدارس للدكتور كليمانت ديوكس الموجود الآن

فى ٣٠١ مصابين بالسل كان ٢١٥ منهم يدخنون وفى ٤٦٤ مصابين بآفات رئوية وجد ٢٨١ يدخنون

وهذا اثبات كاف على أنه يهيئ أعضاء الصدر لقبول الامراض وذلك نتيجة ضعفها

تأثيره على الدم . يذيب بعض الكرات الحمراء ويغير شكل البعض الآخر من الكروى الى البيضاوى المشرزم ويذهب كثيرا من قوة جذبها للجوهر الحيون (أوكسيجين).

تأثيره على الافرازات . يمر فى الدورة فى أسرع من خمس ثوان وينفرز بالكلى غالبا والقليل منه بالعرق فيهيج الكلى ويهيئها للامراض ويعرض الجلد للأمراض الجلدية

تأثيره على المجموع العصبى والعضلى . يحدث تكدرا وخمودا فى الاعصاب ورعشة عصبية عظيمة فى البصر وخمودا واهتزازا عضليا ويسبب العنانة أحيانا(١)

ومثله فى هذه الاضرار النشوق ومضغ التبغ سواء بسواء اذ أن الاول يتجه الى المعدة والرئة والثانى الى المعدة ومنها للدم

فهذه هى بعض نتائج هذا الصنف الردىء ولا نظن المدخنين العالمين بها لا ينكرونها ولكنهم يقولون انه مادة للشغل ومذهب للحزن

(١) صحيفة ٢٩٣ من كتاب أمراض المدنية للدكتور ريشاردسون (من علماء القرن التاسع عشر)

وغير ذلك من الافكار التى تمليها عليهم سلطة العادة التى متى استحكمت قتلت تخليق بعشر التلامذة أن يحرموه على أنفسهم لانهم أضعف جسوما عن ذوى الاشغال الجسمانية الذين قوة تحملهم له أعظم

(نصائح)

(١) حيث ان التمدن العصرى جعل تقديم السجارة تحية لكل قادم وكرامة لكل واحد فمن الواجب على من لم يعتد التدخين أن يشكر حسنا ويعتذر جميلا ويرفض رفضا باتا هذه الهدية السمية اذا ألح عليه صديق فى يوم ما أن يدخن سجارة واحدة فان الاولى أم الثانية ولا تلبث أن يبارك فى نتاجها فتكون سلما للعادة ورسوخها

(٢) نظار المدارس وأساتذتها هم أولى الناس بملاحظة التلامذة (وخصوصا فى المكاتب والمدارس الابتدائية) حتى لا يتعلقوا بالتدخين فقد يتفق أن الطفل يتعلم التدخين ويتعوده العام والعامين بلا علم أبيه فالواجب حظر التدخين فى المدارس الابتدائية بالكلية قال الدكتور باركس [١] التدخين لحديثى السن متلف للدم هادم لبناء البنية وأخيرا يقتل من حيث لا يستشعر به [٢]

(٣) غالبا يكون الاقبال على التدخين فى النوادى والمجتمعات ليلا للسمر أوسماع الاغانى فى الافراح أوالنوادى العمومية أوالحفلات الخصوصية

(١) الدكتور باركس من علماء القرن التاسع عشر
(٢) عن كتاب شمبرز فى الصحة صحيفة ١٣٢

وهنالك ما أقوى احتياج الجسم الى الرأفة من جملة عوامل فعّالة تؤثر عليه في آن واحد كالسهر والرطوبة والهواء المحتبس والتدخين (ان لم يكن شرب الروحيات كما هي القاعدة المتبعة عند غلاة المدنية)

(نصيحة للسيدات)

(٤) أما فريق التلميذات فوجوبا عليهن الابتعاد عنه وعن دخانه الكريه فضلا عن التدخين به فان في أوروبا بلاد الحرية يعاقبون السيدات على التدخين فما أحكمه وأجمله من عقاب يحافظ على حسنهن ويصون جمالهن وما أقبح فتاة أو سيدة تسعى في محو معالم محاسنها وليعلمن أن ضرر التدخين بجسومهن أخطر منه بأجسام الرجال الذين هم أقوى عضلا وأمتن أنسجة منهن مع ما فيه من تشويه الاسنان ونتن الفم وقد كنا لا نكاد نسمع مذ خمس عشرة سنة ان سيدة تدخن ولكنا في هذه الايام رأينا الآداب قد انتهكت حرماتها فتشبهت النساء بالرجال في تعاطي هذا الصنف كأنهن تخيلن انه من ضمن لوازم الحياة اختص الرجل نفسه به من باب الطمع والإستئثار بالنفيس ليس الأ

ولتعلمن أيتها السيدات ان التدخين مضر بالجسم جدا (كما بينا فيما سبق) وحيث انه يسري في الدم الذى يتغذى منه الجنين داخل بطونكن فاياكن والاقدام عليه حفظا لاجسامكن وحياة أجنتكن

ونحن فى هـذا المقام نرجو نظارة المعـارف الجليلة أن تشدّد العقاب ولو وصل الى الرفت لكل تلميذة اتصفت بالتدخين

(القهوة والشاى)

شربهما من التولعات الكاذبة التى يتعوّد عليها الانسان ومنشأ هذه العادة هى التحية للقادم أيضا أو حب التقليد وتأثيرهما على الجسم شـديد لعنصرين فعالين فيهـما بالخصوص على المجموع العصبى ولذا يجب الامتناع عنهما وعدم اباحة تعاطيهما لصغار الصبيان

ويجوز لطلبة المدارس العـالية اسـتعمال فنجان من القهوة أو الشاى فى أيام المذاكرة العموميـة متى أحسوا بفتور فى الاعضاء وملل عنـد الابتداء فى الشغل

وتزعم العـامة أن شرب القهوة يسـتلزم التدخين بعـده حالا (بحكم الكيف) ونرى ان الضرر يكون مضاعفا باسـتعمالهما معا فرفقا أيها الناس بصحتكم

(المشروبات الروحية)

لم أضع هذا العنوان فى كتابى علما منى بأن طلبة المدارس يسـتعملونه (كلا) فنظارة المعارف لا تسمح بوجود طالب واحد بين مئات ألوف التـلامذة اتصف بتعاطى الروحيات وما ذكرته هنا الا تكملة للكلام على العادات ولانى أرى ان بعض الاغنياء بل والفـقراء فى بلادنا

يجعلون تعاطيها فى أكثر أيامهم وولائمهم وأفراحهم أمرا من تمام المسرات ولذلك يعدّون ماسمى (بالبوفيه) فيعل من جداوله القوم وربما جرّ الامر البعض من الطلبة الى التعاطى من شئ يرى عليه أكثر الناس ومن منهل أبيح وروده لكل وارد فى محفل احتشد اليه كل الطبقات فنحن نذكرهم بقوله تعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ »(1) وقد حرمها قوم من العقلاء على أنفسهم فى الجاهلية لما جرّتهم اليه من القبائح منهم قيس بن عاصم المنقرى وعبد الله ابن جدعان

ولو شئنا أن نتكلم عن مضارّها لااحتجنا الى تدوين اسفار عظيمة وبالاختصار انه ما وجد فى برنامج الامراض المعروفة مرض الا وكانت الخمر محدثة أو مهيئة له فالجنون والسل وأمراض القلب والكبد والنقرس والمعدة كلها من توابع الروحيات وهى تفقد مال الرجل ومروءته وتفسد أخلاقه وتصيره مرذولا محقرا لدى الله وأنبيائه والناس أجمعين وهى بالاجماع أمّ رذائل العالم ومبدأ شرور هذه الحياة الدنيا

فابتعدوا أيها التلامذة جهدكم عن مدمنيها وخذوا حذركم من عدوى اخلاقهم فقد (تعدى الصحاحَ مباركُ الجرب)

(1) سورة المائدة

(التولعات)

سمعنا ان بعض الصبيان يشبون على حب تربية الحمام (الذى يسمونه الغية) أو المضاربة بالديكة أو تربية الكلاب وكلها أخلاق رديئة سيما وان تربية الكلاب هى أصل لمرض عظيم الخطر على الانسان (الدودة الوحيدة) فمن الواجب نبذ هذه الاخلاق الرذيلة والاشتغال بما هو أولى(١)

(تولعات النساء)

أما السيدات فليس لديهن أهم من مسألة الملبس للتباهى والتفاخر فاياكن أيها التلميذات أن تتشبهن بناقصات الرتبة فى التقليد باقتناء الالوان الزاهية والاقمشة الفاخرة ولتعلمن أن اللون الاخضر الزاهى والاصفر الفاقع والاحمر الوردى كلها ألوان مستخرجة من مواد سمية (زرنيخ نحاس كروم انيلين) واياكن والاحزمة وحاملة الاثداء (كرسيه) وأربطة الساق وغيرها مما يضر ولا نعرف له بعض المنفعة

(الاعطار والادهان)

أصبحت أنواع الاعطار تعد بالألوف وكلها من غير ريب اذا كانت خفيفة جيدة للبنية ولكن الشبان غالبا والسيدات خصوصا يتغالون فى المركزة القوية منها فتحدث صداعا شديدا ودوارا وأحيانا قيئا

(١) سن الشارع غسل الاناء بعد ولغ الكلب فيه مرات . وذلك توقيا من قذارته وما يجلبه من الامراض وقد تقرر اليوم ان داء الكلب معد

وانا ننصح تلامذة المدارس أن يستعيضوا هذه الاعطار بشم مسحوق الكافور فهو مضاد للتنبيه العصبي الليلي ومضاد للتشنج وللعفونة

أما الادهان فواجب تحريمها فى شرعة العقلاء من السيدات سيما اذا تحققن أنها تحتوى كلها على مواد مهيجة سمية تحدث طفحا جلديا يشوه الوجه بدلا عن أن يجعله جميلا واذا كان لابد من استعمال بعض هذه المواد المسماة بالمحسنات فاحسنها لتلطيف الجلد وازالة القشف زمن الشتاء هو مركب جالينوس (زيت وليمون) ومن الاعطار ماء كولونيا العادى مخلوطا بالماء للاستحمام فيقوى الجلد وينبه وظيفته ولابأس باستعمال الكحل الازرق العادى (كبريتور الرصاص والمنجنيز) لانه نافع فى سقوط الرمش (الالتهاب الجفنى)

أما الزئبق المعدنى أو المركبات الزئبقيـة التى تستعمل عادة لطرد القمل والصيبان من الرأس فهى خطرة وأحسن منها صبغة البيرتر (صبغة عود القرح) فهى مأمونة لاخطر فيها وكذا غسل الرأس بمغلى نبات كثير الوجود فى مصر عند العطارين وهو زبيب الجبل (ميويزج)

(الانفعالات النفسانية)

قال تعالى «والكاظمينَ الغَيْظَ والعافينَ عَنِ النَّاس» (١) «انَّ اللهَ لايحبُّ الفَرِحينَ» (٢) «قُلْ بفَضْلِ اللهِ وبرَحْمَته فَبذَلكَ فَلْيفرَحُوا» (٣) «لكَيلاَ تأسَوْا على مافاتكُمْ ولاتفرَحُوا بما آتاكُمْ» (٤)

(١) سورة آل عمران . (٢) سورة القصص . (٣) سورة يونس (٤) سورة الحديد

سأل رجل النبي صلى الله عليه وسلم فقال أوصني «قال لاتَغْضَبْ كَرَّرها ثلاثًا» وقال النبي صلى الله عليه وسلم «ماتعدُّونَ الصُّرَعَةَ فيكُمْ قُلنا الّذى لاتَصرعُهُ الرجالُ قال ليسَ بذاكَ لكنّه الّذى يَمْلِكُ نَفْسَهُ عندَ الغَضَبِ أوكان سيّئَ الأخْلاق أن يُريضَ نَفْسَهُ حتّى لايَغْلِبَهُ الغَضَبُ» وفى الحديث أيضاً «انّ الغَضَبَ منَ الشّيطان وانّ الشّيطانَ خُلِقَ منَ النّار وانّما تُطْفَى النّارُ بالماء فاذا غَضِبَ أحَدُكُمْ فَلْيَتَوضّأ» وقد أمر صلى الله عليه وسلم بالتشاغل عن الهموم والانفعالات فقد استعاذ رسول الله صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن ومن وسوسة الصدر (والهم يكون فى أمر متوقع والحزن فيما وقع) ومعلوم أن كل ماستعاذ منه رسول الله صلى الله عليه وسلم فهو شر محض كما أن كل ماسأله فهو خير محض.

فالانفعالات النفسانية هى قوى قسرية لادخل للارادة فيها تسرى الى الدماغ من طريق الحواس فتؤثر عليه تأثيرا تنفعل له الاعضاء وتأتى بحركات وأعمال غير عادية ربما دخلت فى دائرة الجنون أحيانا(١) ويدخل تحت هذا الفصل أسماء كثيرة منها السرور المفرط والحزن الشديد والغضب

فالسرور الفجائى تتأثر له الاعضاب ويتبعها القلب فربما أوقف الصحة مرة واحدة وقد وقعت جملة حوادث تؤيد ذلك

(١) من كتاب الصحة الشخصية للدكتور باركش صحيفة ٨٢٩

واذ قد جاوز حدّ الاعتدال فهو مضر ينبغي التحرز منه كالحزن الشديد سواء والمفيد هو انشراح الصدر بكل مايميل الانسان اليه مما ينعش الروح ويحدث النشاط فيقوى ضربات القلب ويساعد كل الوظائف الجسمية على تأدية فعلها فسماع الموسيقى أوالتفرج على المناظر المفرحة والروايات التشخيصية المسرة والنجاح فى الدروس كله سرور محمود صحى خصوصا لاهل مصر حيث ان تركيب أجسامهم سريع العطب قال ابن رضوان ـ ينبغي لاهل مصر أن يعملوا لما يفرحهم دائما حتى تقوى حرارة أبدانهم الغريزية فتجود ويقل مايحتقن فيها اذ أن تركيبها سريع الفساد بطىء الانصلاح[1]

أما الغضب فان كان شديدا تفقد معه الارادة ولذا قال باركس انه يدخل ضمن دائرة الجنون وذلك مصداق قوله صلى الله عليه وسلم «الغضب من الشيطان» والذى نعرفه أن أنجع دواء فى نوب التهيجات الجنونية الحادة المسماة بالمانيا هى الحمامات الباردة

وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الغضب فى أكثر من حديث وحض على التمسك بالحلم فقال «الحِلْمُ سَيِّدُ الأَخْلَاقِ» «كادَ الحليمُ أنْ يكونَ نَبِيًّا» وذلك لضرره على جسم الغضوب من جهة وعلى نواميس العدل والانسانية من الجهة الاخرى فوجهة الغضوب الانتقام بأى وسيلة كانت

(١) دفع مضار الابدان لابن رضوان

ونرى الغضوب وقت ثورة غضبه اما مصفر اللون هرع دمه الى الاحشاء والدماغ (وذلك اكثر ما يكون عند ذوى الامزجة العصبية) أو محمر الوجه محتقن العينين (عند الدمويين) وفى كليهما يكون التنفس بطيئا جدا وربما حدث عن كل هذه العوارض الشلل الفجائى أوالنزيف الدماغى (النقطة) لتهيج أعضاء الدورة بدرجة عظيمة أما الحزن فاسبابه عديدة وفيه تكون الوظائف القلبية فى حالة ضعف وخمود (عكس الغضب) والشخص فى حالة ذهول أو اندهاش «يتوارى من القوم من سوء ما بشر به» يؤثر الانفراد والعزلة يبكى غالبا وكثيرا ما تفر الدموع عند المصاب الشديد بل ربما قهقه الشخص ضحكا مما يعجب منه الرائى (ولكن لاعجب فالبنية التى تتأثر من عوامل السرور فتبدو علامة ذلك عليها بالبشاشة والضحك هى بعينها المرتبكة وقت الاحزان المندفعة قسرا الى أى عمل لادخل للارادة فيه لافرق عندها بين الضحك والبكاء) ونتيجته انتهاك البنية وسقوطها فى مهواة أمراض خطرة جدا كالسل الرئوى وأمراض القلب (الخفقات العصبى والضخامة وعدم انتظام الضربات) وأنواع الشلل والاصفرار

(صحة التلامذة)

زمن التلمذة والتعلم قد يكون ممزوجا باحزان دراسية كتأخر الشخص بين أقرانه أو عدم اجابته فى الامتحانات العمومية أو غير ذلك مما يعد

مصائب للتلميذ فيقضي أوقاته في يأس وقنوط وأحزان وهموم فتسوء العقبى لانه لا يستفيد منها غير تلف الصحة فالواجب لمن رأى نفسه واقعا في بعض هذه الاحزان المبادرة الى الوسائط المفرحة المسرة وكثرة التفسح في الاماكن المطلقة الهواء والاختلاط بالعالم في المجتمعات العمومية

(العدوى)

قال صلى الله عليه وسلم « فِرَّ مِنَ المجذُومِ فرارَكَ مِنَ الأَسَد » وقال أيضا لمجذوم راه مقبلا مع وفد ثقيف « ارجِعْ فَقَدْ بايَعْنَاكَ » ومن العادات الشهيرة عند قبائل العرب من أزمان الجاهلية أنه متى مرض مريض بينهم أفردوا له بيتا بعيدا عن محلتهم النازلين بها يحتوى على جميع مايحتاجه العليل ووكلوا بخدمته عجوزا أو اثنتين تدأبان على ذلك لا تختلطان مع أحد من الحى حتى يشفى المريض أو يموت وعلى كلتا الحالتين ترمى بجميع الاوانى والفرش والملابس التى كان يستعملها العليل وممرضاته وان أتى زائر ليسأل عن صحته أقبل من خلف البيت (أى من جهة الشمال) وسأل كيف صحة عليلكم ثم عاد من حيث أتى وهم بذلك كانوا يعرفون عدوى الامراض وان لم تظهر لهم أسبابها(١)

---

(١) هذه العادة موجودة عند البدو اليوم وهى من غير شك وراثة من أجدادهم

وقد ذكر ابن سينا العدوى فى غير موضع وقال فى عرض كلامه عن أسباب السل الرئوى انه ناشئ عن كائن عفن(١)

وفى هذه السنين الاخيرة قد دلت التجاريب على وجود جراثيم لاكثر الامراض وانها تنقل المرض من شخص لآخر عند توفر شروط خصوصية فبعضها تنتقل جراثيمه بواسطة الهواء وذلك كما فى التيفوس والسل الرئوى أو بالماء والمآكل كالحمى التيفودية والزهرى أو بالهواء والماء معا كالهيضة (الهواء الاصفر)

ولهذا وجب علينا أن ننبه الاذهان الى هذه المسألة المهمة التى قلما يلتفت اليها

فهؤلاء سكان المدن فى قطرنا يغرّرون بصحتهم فى غالب الاحيان بدون أدنى شعور أو التفات فيرى العدد العديد منهم يشربون من كأس واحدة ويأكلون بأدوات سفرة واحدة (كما فى القهاوى والمطاعم (اللوكاندات) فيتعرضون للزهرى وللحمى التيفودية) وينزلون فى الفنادق جماعات فى حجر ربما كان فيها قبلهم شخص من مرضى السل الذين يبصقون على الامتعة والاثاث ولا يبالون بعدوى الالوف

وقد تفشى بعض الامراض المعدية بين العائلات فى المدن ولا يعرف المرزؤن بها من أين نزلت عليهم والله يعلم أنها ماتأتت الامن استحضار الخدم والخياطات والدلالات والمراضع وادخالهن بين أعضاء العائلة

(١) من قانون ابن سينا

ولو كان تفتيش صحة المدن ونظام البلديات عندنا كما فى أوروبا لما احتجنا الى مثل هذا التنبيه

فننصح لمن يهمهم أمر المحافظة على صحتهم وعائلاتهم أن يترووا فى مغزى عباراتنا السالفة

(كلمة للقرويين)

ان ابن الريف أشد الناس محافظة على خدمة مريضه بحنو وشفقة عظيمين فلا نرى عليلا الاوحول فراشه جل عائلته وكثيرون من قرابته وأشتات محبيه وأصدقائه يلازمونه الى درجة نقاهته وشفائه أوساعة راحته الأبدية لافرق عندهم بين مرض معد أوغير معد بل كلاهما لديهم سواء

ومن عرف ان حجر الفلاحين لامنافذ لها بالكلية وان الهواء يفسد فيها بسرعة سيما فى مثل هذا الاحتشاد العظيم حول المريض تحقق له ان سر العدوى هو فى تلك الزيارات الثقيلة على المريض الشديدة الوطأة على الزائرين وظهر له جليا سبب انتقال التيفوس والجدرى والقرمزية والحصبة من بلدة الى أخرى عقب انتقال شخص من بلد الى بلد لتأدية فرض زيارة نتيجتها مشؤمة على أهل بلده وعلى الصحة العمومية

والواجب على سكان الريف أن يجعلوا لقاعات منازلهم كوات أومنافذ متقابلة لتغيير الهواء وان لايحجروا على المرضى زمن المرض استنشاق

الهواء الخالص بعلة أنه مؤذ بل الضرر كل الضرر منحصر فى بقائه فى قاعة رطبة مظلمة محتبسة الهواء كما يلزم ايكال خدمته لشخص واحد متقدم فى السن (لانه ليس قابلا للعدوى بسرعة كالشاب والكهل) وأن يحظروا اجتماع الاشخاص فى حجرة المريض لان ذلك خطر لوجهين . الاول افساد هواء المكان فيزداد المرض . والثانى انتقال المرض للزائرين

قد لاحظنا ان العليل فى الريف يحمى عن تناول اللحوم والالبان ظنا بانها مضرة ولا يتعاطى الا أنواعا من الفواكه الجافة والخضراء مع أن التجارب والعلم أثبتا ان أحسن مايغذى به المرضى بأمراض حادة حمية اللبن المغلى ومرق اللحم وان أضر شئ بهم هى الفواكه جافة أو رطبة فياعجبا كيف انعكست الحقائق

أما العدوى فى المدارس فأصبحت والحمد لله لاأثر لها بهمة واعتناء استاذنا الدكتور محمد بك علوى فتقريراته الصحية السنوية شاهد عدل على شدة تيقظه وسهره الدائم حفظا لصحة طلبة المدارس

(واجب الشكر)

وهنا لابدلى من الاعتراف بجميل الشكر لحضرة شقيقى الاكرم عامر افندى اسماعيل (الموظف بلجنة المراقبة القضائية) حيث كان لى عضدا قويا على تأليف هذا المختصر ومرشدا لطريق السير فيه

ومع هذا فانى أعدّ عملى هذا لم يأت كالواجب وذلك لأن المؤلفين لم يسلكوا هذا السبيل قبلى فأسترشد بنورهم وأهتدى بهديهم وآمل ان شاء الله أن أضيف اليه عند اعادة طبعه مامعه أرجو رضا أهل الفضل والعرفان والله يوفق من يشاء لما يشاء وصلى الله على خاتم أنبيائه وآله وسلم ١٦

عبد الرحمن
اسماعيل

تقاريظ

اطلعت على هذا الكتاب فوجدته وفق الغرض المرسوم لمؤلفه من سعادة الهمام الفاضل يعقوب أرتين باشا وكيل نظارة المعارف المصرية الآن فلقد أجاد مؤلفه لذلك الغرض الاصابه لاجرم أنه أحسن سمعا فأحسن جابه ورأيي فيه رأيي في سالفه اذ لافرق بين تليد الفضل وطارفه وهما سيان لانهما صنوان جزى الله تعالى الآمر والمأمور ماتقر منه الاعين وتنشرح به الصدور

الاحد ٣ ربيع الثانى سنة ١٣١٣ و ٢٢ سبتمبر سنة ١٨٩٥

كتبه الفقير اليه عزشأنه

حمزة فتح الله

أوافق على مارآه حضرة الفاضل الشيخ حمزة فتح الله مفتش أول اللغة العربية بالنظارة وأرى أن هذا الكتاب نافع جدا للاستعمال بالكتاتيب الجارى تنظيمها بمباشرة نظارة المعارف

تحريرا فى ١٩ اكتوبر سنة ١٨٩٥ (أمين سامى)

وهذا ما كتبه الاستاذ الكبير الجليل شيخ المشايخ والجامع الازهر

بسم الله الرحمن الرحيم

حمدا لمن وفق من اجتباه لاجتناء ثمار الآداب وصلاة وسلاما على من أوتى الحكمة وفصل الخطاب وعلى آله الهادين لأقوم طريق وأصحابه الذين أزالوا غياهب الشك بأنوار التحقيق

(وبعد) فلما اطلعت على كتاب التربية والآداب الشرعية المؤسس على آى القران والاحاديث النبوية ألفيته للتربية حكيما ومرشدا عليما قد جمع مع صغر حجمه كل مايحتاج اليه المبتدى فى التعليم مع عذوبة الالفاظ وسهولة المعنى ذلك هو الفوز العظيم فنسأل الله أن يجعل عمل حضرة مؤلفه الفاضل الدكتور عبد الرحمن افندى اسماعيل مقرونا بالنجاح وأن يكثر من أمثال حضرته انه سميع وبيده الخير والفلاح آمين

الفقير حسونه النواوى الحنفى
خادم العلم والفقراء
بالازهر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله أنشأنا من فضله وربانا بأنعمه والصلاة والسلام على هادينا الى الصراط السوى سيدنا محمد وآله وصحبه وعلى جميع الهادين من النبيين والمرسلين ومن تبع هداهم الى يوم الدين

(أما بعد) فقد قرأت هذا الكتاب كتاب التربية والآداب الشرعية للمكاتب المصرية فآنست منه مرشدا أمينا مربيا حكيما تنزلت ألفاظه الى فهم المبتدئين فى التعليم وترفعت معانيه الى الاسلوب الحكيم وقد انفرد بضرب المثل والترغيب فى خير العمل وحسن الاستدلال فجزى الله حضرة مؤلفه الفاضل الدكتور عبد الرحمن افندى اسماعيل أفضل ما يجازى به عامل الاحسان ومربى الانسان ولاريب فى ان نظارة المعارف قد صنعت الصنع الجميل الذى يستوجب الثناء الجليل حيث أمرت بطبعه على نفقتها وقررت قراءته فى مكاتبها حتى ينتفع به طلابها ويشبون أكابر أخلاق وأفاضل صفات ورجال تأديب وشيوخ تهذيب أبلغنا الله هذه الامانى فى عصر مولانا وخديونا ﴿عباس الثانى﴾ وأكثر لنا من أمثال هذا المؤلف وهذه التآليف فانها هى النافعة للعموم والله يتولى هدانا أجمعين

كتبه عبد الكريم سلمان
محرر الوقائع
المصرية

كتاب
التربيـــة والآداب الشرعيـــة
للمكاتب المصـــرية

تأليف

حضرة الدكتور عبد الرحمن افندى اسماعيـــل

قررت نظارة المعارف العمومية لزوم طبع هذا الكتاب على نفقتها
وتدريســه بالمكاتب المصرية

(الطبعة الاولى)
بالمطبعة الكبرى الاميرية ببولاق مصر المحميـــة
ســـنة ١٨٩٥
افرنجيه



بسم الله الرحمن الرحيم

مقـــــــــدمة

الحمد لله به هدايتنا ورشادنا والصلاة والسلام على سيدنا محمد القائل (أدبني ربي فأحسن تأديبي) وعلى اله وصحبه والناسجين على سننه (وبعـد) فقد أوعز الى صاحب السعادة الهمام يعقوب باشا أرتين وكيل نظارة المعارف الجليلة بعد أن أتممت حسب أمره تأليف كتاب (التقويمات الصحيحة على العوائد المصرية) فى أواخر سنة ١٨٩٤ أن أضع كتابا فى التربية والآداب يكون مؤسسا على أصول الشريعة الاسلامية وآدابها وأشار بان أتوخى مااستطعت سهولة عبارته وجزالة لفظه ليتحقق به نفع حديثى السن من طلبة المدارس المصرية فحمدت الله على هذا التوفيق وجعلته أعظم منة طوّق جيد حياتى بها سعادة هذا الهمام المفضال لان خدمة الاطفال الناشئين باظهار آداب الشرائع لهم ومكارم الاخلاق التى تحض عليها لاريب أنها من أسمى المقاصد وأنبل مساعى الرجال

وحيث انى اعتمدت فيما تضمنته أبواب كتابى هذا على ماورد من الآيات القرانية الكريمة والاحاديث النبوية الشريفة وكان حضرة شقيقى عامر افندى اسماعيل الموظف بلجنة المراقبة القضائية أوسع منى اطلاعا فى النقليات فقد جعلت معولى فيما رسمته فى هذه الابواب مبنيا على ارشاداته

وانى أرجو الله جلت قدرته وتقدست عظمته أن يجىء طبق رغبات العامة وأن يحوز استحسان الخاصة وأن يحقق به النفع فى ظلال السدة الفخيمة الخديوية أيد الله ملكها وأعز شوكتها وعشمى فى جانب الله كذلك فهو عند ظن عبده به

وحيث ان لكل كتاب فاتحة وكانت الآية الكريمة المتضمنة وصية لقمان لابنه تشتمل على أصل الدين وهو توحيد الله وتمجيده وعلى قواعد كثيرة من الآداب والحث على مكارم الاخلاق ووجوه الخير فقد رأيت أن أجعلها فاتحة كتابى هذا تيمنا ببركتها وتفاؤلا حسنا بآدابها

وصيـــة لقمان لابنه

قال تعالى «وإذْ قَالَ لُقْمَانُ لابْنِهِ وهُوَ يَعِظُهُ يا بُنَيَّ لا تُشْرِكْ بِاللهِ انَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ووَصَّيْنَا الانْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وفِصَالُهُ فِى عامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِى ولِوَالِدَيْكَ الَىَّ المَصِيرُ وإنْ جاهَدَاكَ على

أنْ تُشْرِكَ بي ماليسَ لكَ به علمٌ فلا تُطعْهمَا وصاحبهُما في الدُّنيا معروفاً واتَّبعْ سَبيلَ مَنْ أَنابَ اليَّ ثم اليَّ مرجعكُم فأنبئكُم بما كُنتُم تعملُونَ يابُنيَّ إنها إنْ تكُ مثقالَ حبةٍ منْ خردلٍ فتكن في صخرةٍ أوفي السموات أوْفي الأرْضِ يأْتِ بها اللهُ إنَّ اللهَ لطيفٌ خبيرٌ يابُنيَّ أقم الصلاةَ وأْمرْ بالمعْروف وانْهَ عن المُنكرِ واصْبرْ على ماأصابكَ إنَّ ذلكَ منْ عزْمِ الأمُورِ ولا تُصعِّرْ خدَّكَ للنَّاس ولا تمْشِ في الأرْضِ مرحًا إنَّ اللهَ لايحبُّ كلَّ مُختالٍ فخُورٍ واقصدْ في مشْيكَ واغْضُضْ منْ صوْتكَ»

البـاب الاول

(محبـــة الله وتعظيمـــه)

قال تعـالى «لاتجعلْ معَ الله إلَهًا آخرَ فتقعدَ مذْمومًا مخذُولاً وقضَى ربُّكَ ألاَّ تعبدُوا إلاَّ إيَّاهُ» (١)

وفي اية أخرى «واعبدُوا اللهَ ولا تُشْركُوا به شيْئاً» (٢)

يابنيَّ الله موجود وهو الذى خلقكَ في بطن أمكَ وحفظكَ فيها الى أن ولدتكَ وجعلها تحن عليكَ وترضعكَ وتربيكَ وتخاف عليكَ من كل شيءٍ يؤذيكَ وجعل أباكَ يحبكَ ويتعب ويجمع لكَ المال الى أن تكبر وتأخذه بغير تعب ويحرم نفسه ويعطيكَ ويصرف عليكَ في الكتاب

---

(١) سورة الاسراء (٢) سورة النساء

والمدرسة وهو الذى جعل معلمك يعلمك الكتابة والقراءة والادب والعلوم ويربى روحك تربية حسنة يحبك لاجلها الناس وهو الذى خلقك على شكل أحسن من الشكل الذى خلق فيه كل الحيوانات وصنع لك اللسان للكلام الطيب واليدين لعمل كل ماتحتاج اليه من المنافع والرجلين للمشى فى طلب الرزق والعينين للبصر والاذنين للسمع وجعل لك العقل لاجل أن تفهم به الخير والشر وتعرف به الطيب والردىء وتحكم به على جميع الموجودات وتنتفع بها فى معيشتك وهو الذى خلق لك الارض وأجرى لك فيها الانهار والبحور وأنبت لك فيها النبات والاشجار تشرب الماء الحلو وتأكل من النباتات والاثمار وتتمتع برؤية الحدائق والبساتين

أيها الولد النجيب الله الذى خلقك هو الذى أعطاك كل هذه النعم وغيرها فيلزمك أن تعظمه وتحترمه وتحبه أكثر من تعظيمك واحترامك ومحبتك لابيك وأمك ومعلمك لان الله هو الذى خلقهم مثل ماخلقك وجعلهم يحبونك ويربونك فالله سبحانه وتعالى هو الاول فى التعظيم ومن تعظيمه أن تمتثل أوامره وتعمل كل ماأمرك بعمله وتجتنب فعل كل مانهاك عن فعله

واذا عظمت خالقك وامتثلت أوامره يعطيك أكثر مما أعطاك ويحبك ولما يحبك يحبب فيك جميع الخلق ويوسع لك الرزق ويكون حافظك فى كل وقت من كل مايؤذى فى الليل والنهار يابنى ان الله جلت

قدرته سخر الرياح والسحب والشمس والقمر والكواكب لتأدية أعمال نتيجتها حفظ حياتنا ونحن نراها مستمرة على عمل ما أمرت به فوجب علينا نحن أن نعمل ما أمرنا به ونجتنب مانهينا عنه .

الباب الثانى

(محبـــة الرســــل)

قال تعالى « رُسُلاً مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ على الله حُجَّةٌ بَعْدَ الرُّسُلِ »(١)

وقال تعالى «مَنْ يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللهَ»(٢)

يابنىّ ان الله تعالى لما خلق بنى ادم جعلهم محتاجين للمآكل والمشارب والملابس والمساكن لحفظ أنفسهم من الجوع والعطش والبرد والحر ثم أمرهم جل وعلا أن يسعوا فى الارض ويعملوا بأيديهم لتحصيل هذه المأكولات والمشروبات والملبوسات وغيرها من كل ماله مدخل فى حفظ الحياة ولكن الله تعالى خلق الناس منهم الخبيث والطيب والقوى والضعيف فالخبيث يؤذى الطيب ويضره والقوى يغلب الضعيف ويظلمه ويأخذ حقه قهرا عنه فلهذا أرسل الله تبارك وتعالى الرسل بالديانات والشرائع الالهية ليبينوا للناس فيها طريق الحلال

(١ و ٢) سورة النساء

والحرام والنافع والضار والطيب والخبيث والخير والشر ويأمروهم بفعل الطيبات ليعطيهم ربهم عليها ثوابا جزيلا فى الدنيا والآخرة ويزجروهم عن فعل المحرمات التى اذا فعلوها عاقبهم الله بالخزى فى الدنيا وعذبهم فى الآخرة عذابا شديدا

يابنىّ لو أن الله تعالى لم يرسل هؤلاء الرسل الكرام ماعرف الناس حلالا ولا حراما ولا خيرا ولا شرا ولا نافعا ولا ضارا ولا طيبا ولا خبيثا ولا خافوا من الله ولا من عذابه ولا طمعوا فى رحمته وثوابه وصاروا يتنازعون ويختصمون ويقتل بعضهم بعضا بلا حياء ولا خوف ولا مبالاة فتنقطع بسبب ذلك الطرقات وتتعطل المنافع ويقف حال الصنائع والتجارات ويعيش الناس كالوحوش بلا شريعة ولا نظام

يابنىّ هؤلاء الرسل هم الذين جاؤونا من عند الله بالشرائع والديانات الالهية لهدايتنا وارشادنا واصلاح أحوالنا ومعرفة حقوقنا وواجباتنا فى معاشراتنا وجميع أعمالنا لنكون سعداء فى دنيانا وآخرتنا وقد اختار الله هؤلاء الرسل واصطفاهم وفضلهم على الخلق أجمعين ولاجل أن الناس يؤمنون بأنهم رسل الله فيطيعونهم ويصدقونهم فى أقوالهم وأفعالهم قد خصهم الله بالمعجزات العظيمة وهى الاعمال التى لا يقدر عليها أحد سواهم كاحياء الموتى لسيدنا عيسى وانفلاق البحر لسيدنا موسى وانشقاق القمر نصفين لسيدنا محمد صلاة الله وسلامه عليهم أجمعين

فيابنيّ ان هؤلاء الرسل هم واسطة سعادتنا فى الدنيا والآخرة فيجب علينا بعد محبة الله وتعظيمه أن نحبهم ونعظمهم ونعتقد أنهم أمناء معصومون من فعل الذنوب والقبائح

البـاب الثـالث

(اطاعة الانسان لأولى الامر واحترامهم)

قال تعالى « يا أيُّها الَّذينَ آمَنُوا أطيعُوا اللهَ وأطيعُوا الرَّسُولَ وأُولى الأَمْرِ مِنكُمْ »(١) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (السَّمْعُ والطَّاعةُ حَقٌّ على المَرْءِ المُسْلِمِ فيما أَحَبَّ أو كَرِهَ مالَمْ يُؤْمَرْ بِمَعْصيةٍ فاذا أُمِرَ بِمَعْصيةٍ فلا سَمْعَ عليه ولا طاعةَ)(٢)

يابنيّ العزيز يجب أن نعرف أن الله جلت قدرته وتقدّست صفاته لما خلقنا علم أنه لابد لنا من دين ندين به ونرجع اليه فى أمور دنيانا وآخرتنا يبين لنا الحلال من الحرام والضار من النافع وما ينبغى لنا عمله واتيانه وما يلزمنا تركه وعدم فعله وأراد أن المبلغين للشرائع والاديان هم أنبياؤه ورسله الكرام صلوات الله عليهم أجمعين وقدّر أن هؤلاء الانبياء والرسل الكرام تكون أعمارهم وحياتهم الى آجال معلومة ومدد محدودة ثم يموتون كما نحيي نحن أيضا ونموت وقدّر أنه لابد لبقاء نظام هذه الحياة الدنيا وحفظ الاديان والعمل بما أتت به الرسل من الاوامر

(١) سورة النساء (٢) جزء ثانى جامع صغير صحيفة ٣٦

فيما ينفع والنواهي عما يضر من تولى أشخاص منا أمورنا والقيام بيننا لحفظ نظامنا ومنع تعدّينا على بعضنا وتنفيذ ماجاءت به الرسل من عنده حتى لايختل نظام الكون وتهمل الشرائع والاديان ويرجع الناس بعضهم على بعض بالقتل والنهب والسلب وهتك الاعراض يظلم قويهم ضعيفهم ويتعدى شريرهم وخبيثهم على صالحهم وطيبهم ويفعلون كما تفعل البهائم والوحوش

وهؤلاء الاشخاص هم الذين سماهم الله في القرآن الكريم بأولى الامر وأمرنا ان نطيعهم كما نطيعه ونطيع رسله اذ قال «يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأولى الامر منكم»

يابنيّ ينبغي أن نعرف حيث كنا مكلفين من قبل الله بطاعة أولياء أمورنا أنه من الواجب علينا أن نحترمهم ونعظمهم وأن لا نعصى أوامرهم وأن نعتقد أن الحياء والآداب تقضى علينا كذلك مثل الشرائع والاديان بأن لانحتقر واحدا منهم مهما كانت صفته أو صغرت وظيفته ومهما كان الواحد منا غنيا أو شريفا وكان هو فقيرا عنا أو لايساوينا في شرفنا وعلوّ منزلتنا مادام مؤديا وظيفته

يا أبنائي الاذكياء انكم تتعلمون الآن وتتنورون بنور الآداب والمعارف ليترشح البعض منكم لان يكون ذا وظيفة وولىّ أمر في المستقبل والانسان منا ميال بطبعه لان الناس يحترمونه ويعظمونه ويطيعون أوامره اذا كان ولىّ أمر فاذا تربيتم في حال صغركم ونشأتم على اطاعة

أولياء الامر كما أمرنا الله واحترمتموهم وعظمتموهم اقتدى الناس بكم فى هذه الاخلاق الجميلة والصفات الفاضلة حتى اذا جاء دوركم بعد تعلمكم وخروجكم من مدارسكم وصرتم أرباب وظائف وأولياء أمر لاقيتم من جميع الناس إطاعة لاوامركم واحتراما لاشخاصكم وامتثالا لمطالبكم ونجازا لاعمالكم فتنشرح يومئذ أفئدتكم وتسر نفوسكم وترتاح خواطركم من هذه الاحوال الطيبة والعاقل يحب أن يكون مبسوطا من الناس وأنهم يكونون منه كذلك أما اذا خالفتم هذه الاشياء النافعة فانكم تكونون قد خالفتم أوامر الله وما يقضى عليكم به الحياء والادب وتصادفون فى مستقبلكم أن الناس لايمتثلون أوامركم ولا يحترمونكم ولا يقضون مطالبكم فتتكدر خواطركم وتحزن نفوسكم ومن ذا الذى يرضى لنفسه الكدر والحزن أو تسمح نفسه بأن ينسب لمخالفة ربه ومخالفة الحياء والآداب

الباب الرابع

(بر الوالدين ومحبتهما واحترامهما)

قال تعالى «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» (1)

(1) سورة الاسراء

وقال عليه الصلاة والسلام (بِرُّ الْوَالِدَيْنِ أَفْضَلُ مِنَ الصَّلَاةِ والصَّدَقَةِ والصَّوم والحَجِّ والعُمْرَةِ والجهادِ في سبيلِ الله)(١)

يا بنيّ النجيب ان أباك وأمك أحق بجميع الناس بعد خالقك ورسله بمحبتك لهما واطاعتهما واحترامهما

فأمك هي التي حملتك في بطنها تسعة شهور وهي مع تألمها من حملك كانت تحبك كثيرا وتشفق عليك أكثر من شفقتها على نفسها وتحترس من كل شئ يؤذيها مخافة أن يؤذيك وأبوك هو الذي كان يسعى في الحصول على كل مايلزم لحفظ حياتها وكل ماتحتاج اليه في منزلها لاجل راحتها وراحتك وأنت في بطنها فمن الجميل بك والواجب عليك أن تحبهما

يا بنيّ ان أمك بعد أن وضعتك من بطنها مع الألم العظيم والتعب الجسيم فرحت برؤيتك وانشرح صدرها بوجودك وحافظت على بقائك صحيحا سليما فارضعتك اللبن من ثديها وحملتك على ذراعيها وكتفيها مدة سنتين وصنعت لك الملابس اللينة الموافقة لجسمك وتظفت لك بدنك وثيابك وهيأت لك فراشك لتنام مرتاحا وتصحو فرحا وان أباك أثناء ذلك يخرج كل يوم من بيته صباحا فلا يعود اليه الامساء يقاسي شدة الحر وألم البرد ليجلب لك ولها كل ماتحتاجان اليه ويحصل على كسوتكما وفرشكما وغطائكما وجميع مايلزم لراحتكما فمن الحسن بك والواجب عليك برهما واطاعتهما

(١) جزء ثاني احياء العلوم صحيفة ١٩٧

يا بنى ان أمك تخدمك بعد ذلك فى كل أوقاتك ألا تنظر أنها فى كل صباح تجهز لك فطورك وتوقظك من نومك وتغسل لك بدنك ووجهك وعينيك وتلبسك ملابسك وتلاحظك لتحفظك من كل مايؤذيك اذا قعدت أومشيت وفى الظهر تحضر لك غذاءك وفى الغروب تقدم لك عشاءك ثم تفرش لك فراشك وتعمل كل مايسرك فى يقظتك ومنامك

يا بنى ان أباك وأمك هما اللذان أرسلاك الى المدرسة وهما اللذان يصرفان عليك ويحبان لك من خالص قلبهما الخير والسعادة وأن تكون متقدما على اخوانك وأصحابك فى المعارف والعلوم فتكون قائدا عسكريا عظيما لتدافع عن وطنك أوطبيبا ماهرا تخفف آلام المرضى وأوجاعهم وتغيث الفقراء وتعالجهم طلبا لمرضاة الله أو زرّاعا مجتهدا تزرع الارض فتنتفع بها وتنفع غيرك أومهندسا شهيرا لتفيد باختراعك وأعمالك بلادك أوعالما كبيرا لتنفع بعلومك أبناء ديارك فبأى شئ عظيم تكافئهما على ماصنعاه معك من هذه الخدامات الكثيرة

يجب عليك أن تكافئهما باحترامك لهما وأن تطيعهما ولا تعص أمرهما وأن تدعو لهما بالرحمة والمغفرة وأن تنفق عليهما اذا قدرت وعجزا وان اغتنيت وافتقرا وان تخدمهما اذا صحوت ومرضا وان تتذكر كل ماصنعاه معك عند ما كنت صغيرا ضعيفا وتفعل لهما مثله ونظيره امتثالا واحتراما لقول خالقك وبالوالدين احسانا

الباب الخامس

(محبة المعلمين واحترامهم)

قال تعالى «فَوَجَدا عَبْدًا مِنْ عِبادنا آتَيْناه رَحْمَةً مِنْ عِنْدنا وعَلَّمْناهُ مِنْ لَدُنّا علماً قال له مُوسَى هل أَتَّبِعُكَ على أنْ تُعَلِّمَن مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا قال إنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا وكَيْفَ تَصْبِرُ على مالَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا قال سَتَجِدُنى إنْ شاءَ اللهُ صابرًا ولا أَعْصِى لكَ أمْرًا» (١)

يابنىّ الزكى إنك تحب أباك وأمك وتعظمهما لانهما يربيان جسمك ويخدمان بدنك وان استاذك ومعلمك يربى روحك ويهذب عقلك ويرشدك الى مافيه خيرك وسعادتك فالآداب تلزمك أن تحبه وتعظمه لانه هو الذى يعلمك القراءة والكتابة والحساب والهندسة وجميع العلوم والمعارف ويرشدك الى الكمالات والفضائل بما يعلمك من الآداب والاخلاق الطيبة ويبين لك الامور النافعة فتصنعها لتنتفع بها وينبهك الى الاشياء الضارة فتحترس من الوقوع فيها فلا تؤذيك وهو الذى يجعلك مستعدا بالعلوم والآداب للدرجات العالية والمناصب السامية ويصيرك بكمال معارفك وتهذيب أخلاقك محبوبا بين جميع الناس هو الذى يوصلك الى معرفة الواجب لك والواجب عليك للناس فلا تظلمهم ولا يظلمونك ولا تضرهم ولا يضرونك وهو من بين كل الخلق

(١) سورة الكهف

بعد أبيك وأمك يحبك ولا يحسدك اذا ارتقيت أو ارتفعت درجة بل يفرح لذلك كثيرا ويسرّ لانه يفتخر بتقدمك ويتباهى بفضلك وعلوّ منزلتك

هو الذى يعلمك كيف تعبد إلهك وخالقك وكيف تعظمه وتؤدى حقوقه

يابنىّ ان استاذك ومعلمك هو واسطة سعادتك فى هذه الحياة الدنيا وفى الآخرة فمن الواجب عليك أن تكافئه بمحبتك له وتعظمه كما تحب وتعظم أباك وأمك

الباب السادس

(محبة الاخوة والأقارب والجيران واحترامهم)

قال تعالى «وبالوالدَيْنِ إحسانًا وبذى القُرْبَى واليتَامَى والمَساكينِ والجَارِ ذى القُرْبَى والجَارِ الجُنُبِ والصاحبِ بالجَنْبِ»(١)

وقال عليه الصلاة والسلام لما سئل أى الناس أفضل (قال أتقَاهُم للهِ وأوْصَلُهُم لرَحِمِه)(٢)

وقال (مَنْ كان يُؤْمِنُ باللهِ واليَوْمِ الآخِرِ فلْيُكْرِمْ جارَهُ)(٣)

---

(١) سورة النساء (٢) احياء العلوم جزء أول صحيفة ١٩٧ (٣) احياء العلوم جزء أول صحيفة ١٩٥

أيها الابن النجيب لماذا تحب أباك وأمك ومعلمك انك تحبهم لانهم يحبونك ويربون روحك وجسمك ويرغبون أن تكون انسانا كاملا ورجلا عاقلا فاضلا وان اخوتك وأخواتك أولاد أبيك وأمك هم كذلك يحبونك أيضا ويساعدون أباك وأمك فى تربيتك ويعاونونهما فى فلاحة أرضهما أو فى تجارتهما أو صناعتهما ويخدمونهما اذا كبرا وعجزا كما يخدمونك وأنت صغير ضعيف وهم يفرحون لك اذا رأوك فرحا ويتكدّرون اذا أبصروك متكدّرا ويدافعون عنك اذا أساء اليك انسان فيجب عليك أن تحبهم وتعظمهم وتحسن اليهم وتريد لهم الخير والسعادة والصحة والعافية لانهم يتمنون لك كل هذه الامور الطيبة

أيها الابن النجيب ان أعمامك وعماتك وأولادهم (أقارب أبيك) وأخوالك وخالاتك وأولادهم (أقارب أمك) هم كذلك يحبونك ويريدون سعادتك وسلامتك لانهم يحبون أباك وأمك ويساعدونهما فى كل حوائجهما ولوازمهما ويفرحون اذا فرح أبوك وأمك ويحزنون لحزنهما فيلزمك أيضا أن تحبهم وتحترمهم وتريد خيرهم وتسأل عمن يغيب منهم وتفرح لفرحهم وتساعدهم فى الحصول على نفقتهم اذا قدرت وتمنع عنهم الضرر متى تمكنت

أيها الابن النجيب ان جيرانك القريبة بيوتهم لبيت أبيك وأمك يحبونك أيضا ويشاركون أباك وأمك فى أفراحهما ويواسونهما فى أحزانهما ويساعدونهما فى أعمالهما ويقضون حاجاتهما ويشتركون معهما

فى المنافع ويتعاونون معهما على دفع المضار وان أباك وأمك يحبانهم ويحترمانهم ويريدان لهم الخير فيجب عليك أن تشبه أباك وأمك فى محبتهم واحترامهم وارادة الخير لهم والاحسان اليهم .

الباب السابع

(محبة الاصدقاء والاصحاب واحترامهم)

قال تعالى « واعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللهِ جَمِيعًا ولاتَفَرَّقُوا واذْكُرُوا نِعْمَةَ اللهِ عليكُم إذْ كُنتُمْ أعْداءً فألَّفَ بينَ قُلُوبِكُم فأصْبحتُمْ بنعْمَتِه إخْوانًا »(١) وقال عليه السلام (مَثَلُ الاَخَوَيْنِ مَثَلُ اليَدَيْنِ تَغْسِلُ إحْداهُما الاُخْرَى)(٢) وقال (ما اصْطَحَبَ اثْنَانِ قَطُّ إلا كانَ أحَبُّهُما الى اللهِ أرْفَقُهُما بِصاحِبِه)(٣) يابنىّ ان الله لما خلقك جعلك محتاجا لاجل أن تبقى حيا فى هذه الدنيا الى أشياء كثيرة لاتقدر أن تحصل عليها وحدك بل لا بد أن يساعدك غيرك فى الحصول عليها وان أباك وأمك وأقاربك لايوجدون معك فى كل مكان وفى كل زمان يساعدونك فى ادراك جميع لوازمك ألا ترى نفسك وأنت فى المدرسة لايوجد معك أحد من أقاربك وان الذين يوجدون معك هم تلامذة مدرستك الذين يعاونونك على مطالعة دروسك ويفهمونك مالم يمكنك فهمه من كتابك ويرشدونك الى مافاتك

(١) سورة آل عمران (٢) احياء العلوم جزء ثانى صحيفة ١٦٢ (٣) احياء العلوم جزء ثانى صحيفة ١٥٣

معرفته من معلمك فلا بد لك من أشخاص غير أقاربك يساعدونك على قضاء حوائجك وهؤلاء الاشخاص هم أصحابك واخوانك الذين يجب عليك أن تحبهم وتحترمهم

يا بنىّ ان محبتك واحترامك لاخوانك وأصحابك تجعلهم يحبونك ويعظمونك واذا أحبوك سعوا فى قضاء حوائجك فى حال حضورك معهم وفى زمن غيابك عنهم وشهدوا فى حقك الشهادات الطيبة النافعة لك واذا أعانوك بذلك كثر رزقك وتيسرت معيشتك فيلزمك أن تخلص لهم المحبة والمودّة والاحترام لانك تنفع بذلك نفسك وأنت تحب الخير والمنفعة لها

يا بنىّ انك اذا لم تحب اخوانك وأصحابك ولم تعظمهم كرهوك وبغضوك ولم يحترموك واذا كرهوك بغضوا فيك غيرهم وصاروا أعداءك وأمكنهم أن يضروك ويمنعوا منفعتك فيجب عليك أن لاتكرههم لانك تضر نفسك وأنت لاترضى بضرر نفسك

الباب الثامن

(محبة الانسان لوطنه)

قال تعالى « وإذْ قال إبْرَاهيمُ رَبِّ اجْعَلْ هذا بَلَدًا آمِنًا وارْزُقْ أهْلَه مِنَ الثَّمَرَاتِ »(١)

---

(١) سورة البقرة

وقال تعالى فى اية أخرى « رَبَّنَا انّى أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِى بِوَادٍ غَيْرِ ذِى زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِى إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ »(١)

ومن المشهور حب الوطن من الايمان

يا بنىّ ان وطنك هو الذى فيه ولدت وبه وجدت وفيه يوجد أبوك وأمك وجميع أقاربك وأصحابك

هو الذى تشرب من ماء أنهاره وتأكل من نباته وأثماره وتعيش فى خيراته وتتفسح فى رياضه وبساتينه

هو الذى تتربى فى مدارسه وتترقى فى وظائفه وتحميك من الاعداء عساكره وتحافظ عليك من اللصوص شرطته وخفراؤه وتخلص لك حقوقك قضاته ومحاكمه

هو الذى يخدمك جميع أهله وسكانه وأنت فى راحة واطمئنان خاطر وأنت ربما لاتشعر بخدمتهم لك لانهم يحفرون فيه الانهار والترع لتشرب من مائها العذب وتسقى حيواناتك وزرعك ويضعون الجسور والقناطر فيحافظون على بلدك وزرعك وأهلك من الغرق فيجب عليك أن تحبه محبة صادقة من كل قلبك وجميع أعضائك وتسعى فى حفظه من تعدّى الاعداء عليه وتبذل جهدك فى خدمته لاجل منفعته لان

(١) سورة ابراهيم

خيرك وشرفك وسعادتك وراحة نفسك بسببه فيلزمك محبته والمحافظة عليه بقدر جميع منافعك منه حتى يكمل لك ايمانك لان محبته جزء من الايمان

الباب التاسع

(محبة الانسان لجنسه)

قال تعالى « رَبَّنَا وابْعَثْ فِيهِم رَسُولاً مِنْهُم يَتْلُو عليهم آياتَكَ ويُعَلِّمُهُمُ الكتابَ والحِكْمَةَ ويُزَكِّيهِم »(١)

وفى آية أخرى « لَقَدْ جاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُم عزيزٌ عليه ماعَنِتُّمْ حَرِيصٌ عليكم بالمُؤْمِنِينَ رَؤُفٌ رَحِيمٌ »(٢)

وقال عليه الصلاة والسلام (أَحِبُّوا العَرَبَ لِثَلَاثٍ لأَنِّى عَرَبِىٌّ والقُرْآنَ عَرَبِىٌّ الحديث)(٣)

يابنى العزيز ان جنسك هم أبناء وطنك الذين يتكلمون بلغتك ومنهم أبوك وأمك وجميع أقاربك وأصحابك وهم الذين يقومون بكل خدامات وطنك العزيز الذى تعود عليك فوائده وتصل اليك منافعه وهم الذين يسعون فى تقدمه وعلو شأنه وبناء مدارسه ونشر معارفه ويحافظون عليه فى داخله من نهب الاموال وقتل الارواح وهتك الاعراض

(١) سورة البقرة (٢) سورة التوبة (٣) الجامع الصغير جزء أول صحيفة ٢٤

كما يحافظون عليه فى خارجه من تعدى الاعداء عليه فيجب عليك أن تحبهم وتريد خيرهم وتعمل على قدر قوتك لمنفعتهم وراحة بالهم لانك واحد منهم ومرتبط معهم فى كل منافعهم والتكلم بلغتهم واذا حصل لهم ضرر أو حدث لهم حادث مؤلم فلا شك أنك تتأذى بضررهم وتتألم بألمهم لانك وسطهم وموجود بينهم وواحد منهم وأنت لاتحب الضرر لنفسك فيجب عليك أن تعمل لخيرهم وسعادتهم

الباب العاشر

(محبة الجمعية البشرية واحترامها)

أيها التلميذ الذكى قدمنا لك فيما سلف أن محبة الوطن من الايمان وان خدمته والسعى فى اعلاء شأنه فرض واجب عليك القيام به وحيث ان البارى جل وعلا جعل نظام العالم مرتبطا بعضه ببعض لذلك كانت الجمعية البشرية (أعنى بها الامم المختلفة والدول المتعددة) كالعائلة الواحدة تسعى فى عمران هذه الدنيا التى هى بيتها وتتبادل بينها المصالح والمنافع فصالح خدمتك لوطنك يوجب عليك محبة جميع أعضاء الجمعية البشرية واحترام افراد الهيئة الاجتماعية ومعاملتهم بالرفق واللين والصداقة والامانة حتى تصل اليك منهم منافعك ومنافع وطنك اذ لاغنى لكما عن هذا التبادل المشترك والمعاملة المستمرة بذلك تقوى بين وطنك وجميع الامم أسباب الارتباط والمحبة وتتوفر فيه وسائل المدنية والعمران التى لايقوم بها الوطن منفردا

يا أبنائى المحترمين ان احترام الجمعية البشرية يقضى علينا باحترام شرائعها وأديانها وتوقير عاداتها وأخلاقها مهما غايرت شرائعنا أو خالفت عوائدنا فكما لا يحب الواحد منا أن شخصا يمس كرامة دينه أو يحقر عاداته وعادات أهل بلاده كذلك لا يليق بنا اتباعا للآداب والاخلاق الفاضلة أن نعامل غيرنا بما لا نرضى أن يعاملنا به

الباب الحادى عشر

(الرفق بالحيوانات والشفقة عليها)

قال عليه السلام (اتَّقُوا اللهَ فى البَهَائِمِ المُعْجَمَةِ فارْكَبُوها صالِحَةً وكُلُوها صالِحَةً)(١)

وقال أيضا (ارْكَبُوا هذه الدَّوَابَّ سالمةً واتَّدِعُوها سالمةً ولا تَتَّخِذُوها كَرَاسِيَّ لأَحاديثِكُم فى الطُّرُقِ والأَسْواقِ وأَعْطُوها حَظَّها من المَنَازِلِ ولا تَكُونُوا عليها شَيَاطِينَ)(٢)

وقال (مَنْ مَثَّلَ بحَيَوانٍ فعليه لَعْنَةُ اللهِ والملائكةِ والناسِ أجمعينَ)(٣)

أبنائى النجباء ان الله قد فضلكم على سائر الحيوانات بما خصكم به من حكمة العقل الذى تتصرفون به فى جميع الاشياء وتحكمون بواسطته على جميع المخلوقات والحيوانات التى سخرها لمنافعنا وقضاء لوازمنا

(١ و ٢ و ٣) صحيفة ١٥ و ٦٥ و ٩٥ جزء أول من الجامع الصغير

وحملنا فى أسفارنا وأوجدها لنتخذ من ألبانها ولحومها أقواتنا ونصنع من أصوافها وأوبارها وأشعارها ملابسنا وأغطيتنا وفرشنا حيث قال جلت نعمته «والأنعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تأكلون ولكم فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون وتحمل أثقالكم الى بلد لم تكونوا بالغيه الا بشق الأنفس ان ربكم لرؤف رحيم والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة ويخلق مالا تعلمون» وبين فى آية أخرى بعض منافعها التى خلقها لاجلنا اذ قال «وجعل لكم من جلود الأنعام بيوتا تستخفونها يوم ظعنكم ويوم اقامتكم ومن أصوافها وأوبارها وأشعارها أثاثا ومتاعا الى حين» فهذه الحيوانات من أجل النعم التى أنعم الله بها علينا

أيها الابناء الاذكياء اذا كان الله لم يخلق هذه الحيوانات الا لمنفعتنا وأنتم تشاهدون بأبصاركم اننا نجتنى منها فوائد عظيمة ومنافع كثيرة من حمل مالا نطيق حمله من الاشياء الثقيلة واتخاذ قوتنا من ألبانها ولحومها واصطناع ملابس وفرش من أصوافها وأوبارها وأشعارها واتخاذها مراكب وزينة فمن الواجب علينا أن نرفق بها ونشفق عليها وأن لانضع عليها من الاشياء مالا تطيق حمله وأن نعطيها حظها وما يكفيها من المآكل والمشارب والمنازل لان فى ذلك منفعتنا وصيانة مصلحتنا وحتى نعمل بقوله عليه السلام (اركبوها سالمة واتدعوها سالمة وأعطوها

حظها من المنازل) ونكون قد أحسنا اليها نظير فوائدها التى تجود بها علينا كل حين وان لم نفعل ذلك فقد أسأنا اليها نظير ماتعطينا من الفوائد الجليلة وكانت هى أحسن منا صنعا مع ان الله فضلنا عليها وأى عاقل يرضى لنفسه أن تكون البهائم والحيوانات أجمل منه عملا

أيها الابناء كذلك يجب علينا أن لا نعذبها بالضرب أو الجوع والعطش وأن لانمثل بخلقتها فلا يباح لنا قطع ذيولها أو أذنابها أو أى عضو من أعضائها لان ذلك غير جائز ومحرم شرعا وحتى لا نكون من الداخلين فى قوله عليه السلام من مثل بحيوان (أى غير خلقه) بقطع ذيله أو أذنه مثلا فعليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين

وقد حثت جميع الشرائع والاديان على الرفق بالحيوانات وقامت الامم المتمدنة للدفاع عنها والرفق بها وأسست جمعيات دعتها باسم جمعيات الرفق بالحيوان لتعاقب من يهينها أو يكلفها فوق طاقتها أو يعذبها بالضرب والحرمان من المآكل والمشارب ولكى تعالج مريضها وقد اقتدت بها حكومتنا المصرية فأسست فى هذه الايام جمعية للرفق بالحيوانات

فوجب علينا نحن أن نتبع أوامر الله ورسوله وشرائع أمتنا فى الرفق بها والرأفة عليها

الباب الثانى عشر

(الأمانة)

قال تعالى «قَدْ أَفْلَحَ المؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِى صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ الى قوله والذِينَ هُمْ لأَمَانَاتِهِمْ وعَهْدِهِمْ رَاعُونَ» (١)

وفى آية أخرى «انَّ اللهَ لايُحِبُّ مَنْ كانَ خَوَّاناً أثيماً» (٢)

وقال عليه السلام (لا ايمَانَ لِمَنْ لا أمانَةَ لَهُ ولادِينَ لِمَنْ لا عَهْدَ لَهُ) (٣)

يابنىّ النجيب ان الامانة هى أن لاتفشى سر من أودع اليك أمره وأن لاتنقض عهد من عاهدته وأن لاتختلس مالا ليس لك فيه حق وأن لاتغش أحدا فى معاملاتك وأن تؤدّى حقوق خالقك وأن تحافظ على من جعل تحت رعايتك فالامانة خلق من الاخلاق الفاضلة وصفة من الصفات الجميلة وأصل من أصول الديانات ولذلك أكدت جميع الشرائع وجوب رعايتها والحث على الاتصاف بها وعظمت اثم خائنها حتى قال عليه السلام (لا ايمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له)

الامانة عليها مدار عموم المعاملات ونجاحها فى هذه الحياة الدنيا فالتاجر الذى يوجد عنده خلق الامانة ويحافظ عليها فى معاملاته وأخذه وعطائه تتسع دائرة تجارته ويكثر عدد معامليه ويربح كثيرا ويصير محبوبا

(١) سورة المؤمنون (٢) سورة النساء (٣) كتاب الذخائر لابى الحسن الباهلى صحيفة ١٣٢

عند الناس موثوقا به بخلاف التاجر الذى تشتهر عنه الخيانة فى معاملاته فانه يقل معاملوه وتضيق دائرة تجارته فيخسر كثيرا وان ربح لايربح الا قليلا ويصبح بغيضا عند العموم مشهورا بعدم الذمة والأمانة

كذلك الموظف فى الحكومة أوفى احدى الدوائر التجارية أوالصناعية اذا عرفت فيه الامانة صار محبوبا بين اخوانه أوالموظف عندهم وسعوا فى تقديمه ونفعه وحافظوا عليه من وصول ضرر اليه اما اذا ظهرت خيانته بان أفشى سرهم أونقل كلامهم أواختلس شيأ من أموالهم أوغش فى معاملاتهم فانه يبغضه اخوانه ورؤساؤه ومن بينهم وبينه معاملة وينفرون من محادثته والجلوس معه ويسعون فى اخراجه من بينهم تحفظا من شره وضرره

وأنت ترى التلميذ الذى معك فى مدرستك اذا نقل كلامك لغيرك فانك تكرهه ولا تحبه ويكرهه أيضا كل اخوانك وأصحابك ويقولون انه فتان

يابنى ان من الامانة أيضا ان تؤدى عبادة خالقك وان تحترم رسله لان الشرائع أمانة أوصلها الينا الرسل وأمرونا بأدائها والمحافظة عليها فاذا أديتها فقد استحققت رضاء ربك ومحبة خالقك

أيها التلميذ الامين اعلم ان الامانة من أجل الاخلاق الفاضلة التى تعلى قدرك وترفع ذكرك ونبينا عليه السلام يسمى بالامين لما عهدته

فيه قريش وقبائل العرب من صدقه فى أقواله وأفعاله مع ما كانوا عليه قبل الاسلام من التعرض لاذاه والتحرش لمعاداته

يابنىّ الامانة عليها حفظ الارواح وصيانة الاعراض والاموال وحفظ الاوطان وسعادة البلدان وان الخيانة بعكسها ولذلك كانت أكبر عار يلحق الانسان فى حياته ولا يزول بموته واشنع خزى يخزى الشخص بين قومه ويفضحه بين أهل وطنه وأفظع ذنب يجنيه المرء على نفسه ويدنس به تاريخه فانظر الى شناعة حال حكيم ائتمنه شخص فى مداواته فخان الامانة ودس اليه فى الدواء ماأعدم حياته ثم انكشف ستره واتضحت خيانته وتأمل الى قبح حال محام ائتمنه انسان على ماله وسلمه مستنداته فباع المستندات لخصمه وخان امانته ونقض ذمته بل انظر الى تعاسة حال قائد عسكر ائتمنته حكومته وأهل وطنه ليحافظ على بلد من بلادهم ويدفع عنهم عدوّهم فخان الامانة وباع ذمته وشرفه ومكن العدوّ من دخول وطنه لاشك انك أيها الابن الامين تجزم بانه لاذنب أعظم من ذنوبهم ولاعار أشنع من عارهم ولاخزى أقبح من خزيهم ولذلك قال عليه السلام (لا ايمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له) فكن أمينا يحبك الله وجميع الناس ولا تكن خائنا فيبغضك الهك وكل العالم

الباب الثالث عشر

(الحيـــــاء)

قال عليه الصلاة والسلام (الْحَيَاءُ نِظَامُ الإيمَانِ)(١)

وفى حديث اخر (اِذَا لَمْ تَسْتَحِ فاصْنَعْ ماشِئْتَ)(٢)

يابنىّ اعلم ان الحياء هو صفة من صفات النفس تمنعها عن عمل الامر الذى يستوجب اللوم وعن فعل مايعدّه الناس نقصا وعيبا وهو أفضل صفات الانسان وأجمل كمال يتحلى به وأجل نعم الله عليه لانه هو الذى يجعله محبوبا بين معارفه محترما اذا حضر عندهم ممدوحا اذا غاب عنهم هو الذى يجعله يمتثل أوامر الله ويحترمها ويجتنب نواهيه ويبتعد عنها لانه عند مايتذكر أنه هو الذى خلقه وأنعم عليه بكل نعم هذه الحياة الدنيا التى لاتحصى وأنه كلفه بأداء أمر ونهاه عن آخر فحياؤه يمنعه عن مخالفته لانه يشعر بأن الله هو المحسن اليه والانسان مجبول على احترام من يحسن اليه وامتثال أوامره ومحبته ألا ترى أنك اذا أمرك أبوك أومعلمك أوناظر مدرستك بعمل أمر من الامور فانك تعمل جهدك للمحافظة على فعله وتخجل كثيرا اذا نسيت أوتأخرت عن عمله يابنىّ الحياء هو الذى يجعلك تحترم من هو أكبر منك أومثلك وتشفق على من هو أصغر منك لانك تشعر من نفسك اذا تعدى عليك من هو

(١) كتاب الذخائر لابى حسن الباهلى صحيفة ١٣٤

(٢) » » » » » » والجامع الصغير صحيفة ٤

أصغر منك بأنه مجرد عن الحياء خال من الآداب وأنت لاتحب لنفسك أن تكون متصفة بعيب لاترضاه لغيرك

الحياء هو الذى يجعلك ذا مروءة شجاعا كريما حليما صادقا أمينا شريف النفس لانك اذا تذكرت ان الدناءة والجبن والبخل والسفه والكذب والخيانة والخسة نقائص وعيوب تشين الانسان وتجعله مذموما مبغضا بين قومه فانك تستحى أن يراك الناس متصفا بصفة من هذه الصفات الناقصة

أيها الابن الاديب ان الحياء هو الذى يجعل الانسان يحترم أولى الامر الواجبة طاعتهم ويقدس شرائع البلاد ويجل ناموسها حتى يتصف بالكمال والادب

الحياء هو الذى يمنعك من الاقدام فى السر والخفاء على عمل أمر تكره أن يراك غيرك عليه ولذلك حكى ان صاحب بستان جامع لكل الفواكه وجد غلاما صغيرا فى بستانه فسأل صاحب البستان هذا الغلام قائلا له لم لم تأكل من هذه الفواكه ولم يكن أحد يراك فأجابه الغلام قائلا كنت مع نفسى واستحى ان أراها ناقصة خائنة فما الذى منع هذا الغلام عن تعاطى نقيصة السرقة واختلاس مال الغير ان الذى منعه هو الحياء كما أجاب بقوله (كنت مع نفسى واستحى أن أراها ناقصة) فيابنى الحياء هو مجمع الفضائل والكمالات والخلو منه نهاية الرذائل والشرور ولذلك قال عليه السلام كما قالت الرسل من قبله (اذا لم تستح فاصنع ماشئت) و (الحياء نظام الايمان)

الباب الرابع عشر

(الصـــــدق)

قال تعالى « يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين » (١)
وفى آية أخرى « إن الذين يفترون على الله الكذب لا يفلحون » (٢)
وقال عليه السلام (عليكم بالصدق فانه مع البر والبر يهدى الى الجنة
وإياكم والكذب فانه مع الفجور والفجور يهدى الى النار) (٣)

يابنىّ الصـدق هو قول ماتعـلم وتعتقد والكذب أن تقول غير ماتعلم وتعتقد فاذا شاهدت شيأ أو قلت قولا أو فعلت أمرا وأخبرت غيرك بما شاهدت أو أعلمته بما قلت أو عملت قيل انك صادق لانك أخبرت بما تعـلم وتعتقد وان رأيت أمرا أو قلت قولا أو فعلت فعـلا ثم أخبرت بغير مارأيت أو قلت أو فعلت كنت كاذبا لانك أخبرت بخلاف ماتعلم وتعتقد

يابنىّ ان الصـدق هو من أجمل صفات الانسان الحميدة وأجل نعم الله على عبيـده وأكثرها بركة وهو ضرورى للانسان ولنظام العـالم كله لان الله خلق الانسان ضعيفا محتاجا لاعانة غيره له ألا ترى أنك محتاج لمساعدة أبيـك وأمك واخوتك وخادمك فى جميع ما يلزمك فى بيتك ومحتـاج الى معلمك ورفقـائك فى فهـم دروسـك وأن أباك وإخوتك

---

(١) سورة التوبة (٢) سورة النحل (٣) احياء العلوم جزء ٣ صحيفة ١٢٦.

محتاجون أيضا لمعاونة أهل بلادهم لهم فى كل لوازمهم وفلاحة أرضهم ومعلمك و رفقاؤك أبناء مدرستك محتاجون لغيرهم فى قضاء حوائجهم وان الذى يعرفنا يابنىّ بهذه الاحتياجات وطلب المساعدات هى الاقوال فان كانت هذه الاقوال صادقة وموافقة لما يعلمه الانسان و يعتقده تسبب عنها أمانة الناس بعضهم لبعض وسهل بواسطتها قضاء حوائجهم وصيانة حقوقهم وحفظ أرواحهم

وأما اذا كانت تلك الاقوال كاذبة وغير مطابقة لما يعرفه الانسان فانه ينشأ عنها أكل الناس حقوق بعضهم ظلما بغير حق وخيانة بعضهم لبعض وتحدث بينهم المنازعات التى تجر الى المشاجرات والمقاتلات فيختل نظامهم وتتعطل أشغالهم

يابنىّ ان الصدق نافع لصاحبه ولغيره ويكسبه محبة الله وجميع العالم ويجعلهم يحترمونه ويأتمنونه واذا ائتمنوه فانهم يقضون حوائجه وطلباته

أما الكذب فانه يضر بصاحبه وبغيره ويبغضه الله تعالى الناس ويجعلهم يكرهونه ويحتقرونه واذا كرهوه لايقضون لوازمه ولايشفقون عليه و يعطلون أشغاله وان اشتهر الانسان بالكذب فلا يصدقه أحد ولو كان صادقا كما حكى أن غلاما كان يرعى غنما فى محل توجد فيه ذئاب فنادى مرة بأعلى صوته قائلا ان الذئاب تأكل الغنم فحضر اليه أشخاص فوجدوه كاذبا فرجعوا الى أشغالهم ثم نادى مرة ثانية فى يوم

آخر فأتوا اليه فوجدوه كاذبا كما كذب أوّلا فعادوا الى عملهم بعدما وبخوه لانه عطلهم عن أشغالهم ثم صرخ مرة ثالثة فلم يذهب اليه أحد وقالوا انه كذاب كعادته لكن الذئاب حقيقة كانت أتت فى هذه المرة الثالثة وبقّرت بطون الغنم وأكلتها فانظر يابنىّ كيف كانت عاقبة الكذب الوخيم يابنىّ ان الكذبة الواحدة قد يستصغرها الانسان ويراها خفيفة على لسانه مع أنها تضر أشخاصا كثيرين وربما خربت بيتا أوقرية أومدينة أو اقليما ولنضرب لك مثالا

افرض أنك عدت من مدرستك الى بيتك ودخلت أودة أبيك فلم تجده ووجدت ساعته فأخذتها وخرجت بها الى الشارع بدون أن يعلم بك أحد فجاءه سارق وسرقها منك وحضر أبوك فلم يجد الساعة وسأل الخدامين عنها فأجابوا بأنهم لم يأخذوها ولم ينظروها وهم صادقون ثم سأل الخادمات واخوتك ووالدتك فأجابوا أيضا بأنهم لم ينظروها ولم يأخذوها وهم صادقون ثم سألك فخفت توبيخه وعقابه فأنكرت أخذها وعلمك بها مع أنك كاذب لانك أخبرت بغير مافعلت وبخلاف ماتعلم فانظر مقدار الاضرار التى تنشأ عن كذبتك هذه التى رأيتها خفيفة

أوّلا — ضرر والدك لانه يتكدّر ويغضب وهذا الغم يضر بجسمه ويحدث له الامراض والآلام

ثانيا — ضرر الخدامين لان والدك بسبب غضبه يتكدّر منهم ويعتقد خيانتهم

ثالثا ـ انه ربما طردهم من خدمته لاعتقاده الخيانة فيهم فينقطع عيشهم والناس لايقبلونهم فى خدامتهم اذا علموا بسبب طردهم

رابعا ـ ضرر الخدامات لانهم مثل الخدامين

خامسا ـ ضرر اخوتك ووالدتك لان والدك من كدره وغضبه يوبخهم ويهينهم

سادسا ـ ضررك لانه عند مايسألك وتنكر ربما يوبخك كما وبخ غيرك

سابعا ـ انه ربما يشتد مع والدك الكدر والغضب فيطرد كل من فى البيت

فكل هذه الاضرار العظيمة جاءت من الكذبة الصغيرة وهذا غير الضرر الذى يأتيك من الله سبحانه وتعالى لانه يعاقبك على كذبك ولانك تسببت فى ضرر أشخاص كثيرين

أما اذا قلت الصدق من أول الامر فان الخدّامين والخدّامات واخوتك ووالدتك لايحصل لهم ضرر وان والدك يكون كدره خفيفا وربما لايتكدّر لانه لم يتكدّر لضياع الساعة فقط وانما لعدم معرفة الحقيقة وظنه خيانة كل من فى البيت وعدم أمانتهم وأنت قد لايحصل لك ضرر وربما فرح أبوك كثيرا اذا رآك قلت الصدق وبينت الحقيقة وأعطاك مكافأة ولكل هذه الاسباب قالت الحكماء ان الصدق ينجى صاحبه وان الكذب يهلكه فاحرص يابنىّ على أن تكون صادقا ليحبك الله والناس ويعظموا قدرك ويأتمنوك ويقضوا حوائجك واحذر أن تعرف بين الناس بالكذب لانهم يحتقرونك ويكرهونك كما يكرهك الله

الباب الخامس عشر

(الدين ومخافة الله)

قال تعالى «انَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ الله أَتْقَاكُمْ» (١)

وفي آية أخرى «انَّمَا يَخْشَى اللهَ مِنْ عِبَادِه العُلَمَاءُ» (٢)

وقال عليه السلام (رَأْسُ الحِكْمَةِ مَخَافَةُ الله)(٣)

يابنىّ يجب عليك أن تعتقد أن لك دينا لان الدين هو الذى عليه مدار حفظ بقاء المخلوقات وسعادتهم

هو الذى عرفنا أن الانسان هو أشرف المخلوقات واذا اعتقد الانسان أنه أشرف المخلوقات فلا يرضى لنفسه أن يكون شبيها بالوحوش المفترسة التى يقتل بعضها بعضا ولايرضى أن يكون مثل البهائم التى تأكل كل ما تجده سواء كان أعدّ لها أو لغيرها

الدين هو الذى أرشدنا الى أن لنا خالقا أحسن علينا بنعم هذه الحياة الدنيا وأعدّ فى الدار الآخرة مكافأة حسنة وجنة ثمارها دانية للمحسنين كما أعدّ عقابا شديدا ونارا حامية للمسيئين واذا اعتقد الانسان أن هنالك جزاء طيبا للمحسن وعذابا أليما للمسىء فانه يفعل الطيبات ويتجنب عمل السيئات لان العاقل يختار لنفسه الطيب ولايفعل الضار المؤلم ألا ترى كيف تصنع اذا جمع معلمك تلامذة فرقتك وقال انى

(١) سورة الحجرات (٢) سورة فاطر (٣) الجزء الاول جامع صغير صحيفة ٤٢٨

أعددت كتابا نفيسا مجلدا تجليدا حسنا ومحلى بمياه الذهب مكافأة للتلميذ الذى يكون أول فرقته وجعلت عقاب التلميذ الذى يكون آخر فرقته الحبس والتوبيخ أمام اخوانه لاشك أنك تتعب نفسك فى مذاكرة دروسك وتشتغل نهارك وليلك طمعا فى أخذ المكافأة وخوفا من الحبس والتوبيخ

الدين هو الذى هدانا الى أن الصدق والحياء والامانة والعدل أمور طيبة نافعة وعليها نظام المعاملات وأن الكذب والخيانة والدناءة والجور هى أسباب فساد المعاملات وخراب الامم

الدين هو الذى علمنا شرف النفوس ومكارم الاخلاق ومحبة الاوطان واحترام الآباء والاخوان وهو الذى بين لنا أن قتل النفوس وشرب الخمور وشهادات الزور والاختلاس والتزوير والحقد والحسد وغيرها من أمثال هذه الصفات أمور ضارة ومفسدة لنظام العالم

يابنى ان قوانين الحكومات وعقوباتها التى أعدتها للمفسدين ليست وحدها هى التى تمنعنا عن فعل المنكرات لان الانسان كثيرا مايقدر على الخيانة ولا يعلم به أحد ويتمكن من السرقة وهو محتاج ويستطيع أن يقتل عدوه ويأمن من جزاء الحكومة واطلاعها على أمره ولا يرضى أن يخون ويسرق ويقتل فما الذى منعه انما منعته مخافة الله وخشيته عقابه ودينه الذى يعتقده فالدين ومخافة الله هما يابنى الامران اللذان عليهما مدار نظام العالم وسعادة الامم

فيابنى اعتقد أن لك دينا وافعل ماأمرك بعمله واجتنب ماأمرك بتركه وخف إلهك وخالقك تكن أسعد الناس وأكرمهم عند ربك «ان أكرمكم عند الله أتقاكم»

الباب السادس عشر

(كيف يعاشر الانسان الناس ويخالطهم)

قال تعالى «ادفَعْ بالَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَاذَا الَّذى بَيْنَكَ وبَيْنَه عَدَاوَةٌ كَأَنَّه وَلِىٌّ حَمِيمٌ» (١)

وفى آية أخرى «وقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (٢)

وقال عليه السلام (خَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ)(٣)

وفى حديث آخر (لَيْسَ شَئٌ أَثْقَلَ فِى المِيزانِ مِنَ الخُلُقِ الحَسَنِ)(٤)

وفى حديث آخر (أَحَبُّ عِبادِ الله الَى الله أَحْسَنُهُم خُلُقًا)(٥)

وقال صلى الله عليه وسلم (إِنَّ أَقْرَبَكُمْ مِنِّى مَجْلِسًا أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا المُوَطَّؤنَ أَكْنَافًا الَّذِينَ يَأْلَفُونَ ويُؤْلَفُونَ)(٦)

يابنى اعلم أن الله جعل الناس كلهم مثل بعضهم فى الخلقة لانه خلق لجميعهم قلوبا يعقلون بها وعيونا يبصرون بها وآذانا يسمعون بها وأنوفا

(١) سورة فصلت (٢) سورة البقرة (٣) الجامع الصغير جزء أول صحيفة ١٤
(٤) الجامع الصغير جزء ثانى صحيفة ٢٧٧ (٥) الجامع الصغير جزء أول صحيفة ٢٣
(٦) جزء ثانى احياء العلوم صحيفة ١٤٧

يشمون بها واحساسا فى بدنهم يميزون به الاشـياء اللينة من الخشـنة وركبهم كلهم من لحم ودم وعظم فالاشـياء التى تؤذى واحدا منهـم وتضره تؤذى غيره وتؤلمه والاشياء التى تسر أحدهم وتفرحه تسر غيره لانهم جميعهم مثل بعضهم فى تركيب خلقتهم وفى كل شئ

فأنت ترى يابنىّ أنه اذا شـتمك انسان أوضربك أوقابلك بوجه عبوس أو قال انك خائن أو كذاب أو قليل أدب أو سارق أو وصـفك بانك كسلان أو جبان أو ليس لك دين أو بلغك أن شخصا سـعى فى منع خير عنك فانك بالطبع تتألم وتتضرر من عمله وتكرهه ولا تحترمه

بخلاف ماإذا قابلك انسان واحترمك وعظمك أو وصفك بانك صادق أو أمين أو مؤدب أو مجتهد أو دين أو شريف النفس أو بلغـك ان انسانا شهد فى حقك شهادة طيبة أوسـعى فى ايصال خير ومنفعة اليك فانك لاشك تفرح ويحصل لك السرور وتحبه وتحترمه

فكل الاشــياء التى تسرك تسر غيرك والتى تضرك تضر غيرك فيجب عليك يابنىّ قبل ان تعمل أى أمر لغيرك أن تنظر اليـه وتفتـكر فيه فان وجدت ان الغير لو فعله معك كنت تفرح به ولاتتضرر منه فاقدم على عمـله لان مايسرك يسر غـيرك وان رأيت انه لو وقع من غيرك بالنسـبة لك كنت تتألم منـه وتتـكـدر ولا تفرح فتباعد عن عمله ولا تصنعه لان مايضرك يضر غيرك

الباب السابع عشر

(المال وطريق انفاقه)

قال تعالى «ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً»(١)

وفي آية أخرى «وآت ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيرا ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين»(٢)

يابني ان الله خلق الانسان وخلق لاجله المال وجعله زينة الحياة الدنيا ولذلك يحبه الانسان ويجهد نفسه في الحصول عليه بقدر مايستطيع .

يابني إن المال لامقدار له في نفسه ولافضل له في ذاته وان مقداره وفضله في منافعه وفوائده وان محبتنا له لم تكن الا لهذه المنافع والفوائد فبواسطته نقضي كل حاجاتنا وندفع به أضرارنا ونعين به الاقارب وأرباب الامراض والعاجزين وبواسطته نعمل كل الاعمال الخيرية النافعة لنا ولابناء جنسنا من النوع الانساني مثل بناء المدارس الخيرية لتربية أولاد الفقراء والعاجزين وكانشاء الاسبتاليات لمعالجة المرضى والمحتاجين وبناء التكايا لمأوى الغرباء والعريانين ومثل اعانة من تحرق أو تغرق أموالهم أو تهدم بالزلازل منازلهم

(١ و ٢) سورة الاسرا

فالمال يابنيّ هو الذى يقضى لنا مثل هذه الامور الطيبة واذا عمل به الانسان هذه الاعمال النافعة صار محترما بين قومه وأبناء وطنه ومحبوبا عند الله

أما اذا بخل به على نفسه وغيره وكنزه ولم ينفقه فانه يكون مذموما بين الناس غير محترم عندهم بغيضا من الله مستحقا لعقابه المنصوص عليه بالآية الكريمة «والَّذينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ والفِضَّةَ ولا يُنْفِقُونَهَا فى سبيل الله فَبَشِّرهُمْ بعَذَابٍ أليمٍ يومَ يُحمَى عَلَيْهَا فى نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وظُهُورُهُمْ هَذَا ما كَنَزْتُمْ لأنْفُسِكُمْ فَذُوقُوا ما كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ» (١)

وكذلك لو صرفه فى وجوه الفساد أو الاضرار بالناس فان صاحبه يكون أشد مقتا عند الله وأقوى بغضا عند الناس غير محترم عندهم .

يا بنيّ ان الله لما خلق الانسان وخلق لاجله المال وجعله يحبه بين له طريقة صرفه فى الآية الشريفة فقال ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك أي لا تبخل به على نفسك وعلى غيرك فتكنزه ولا تنفقه فى الوجوه الطيبة فتكون ملوما من الله ومن الناس على هذا البخل ولا تبسطها كل البسط أى لا يكن صرفك تبذيرا واسرافا أو فى أبواب الفساد فتصير فقيرا محسورا لا تجد شيأ تصرفه وتنفق منه بل كن وسطا بين البخل والاسراف واصرف المال بالحكمة واحرص على بقائه ناميا وعلى صرفه فى العمل النافع الطيب تكن محبوبا عند الله ومحترما عند الناس

(١) سورة التوبة

الباب الثامن عشر

(الانسان والعمل)

قال تعالى «وألنّا له الحديد أن اعمل سابغات وقدّر في السرد واعملوا صالحًا» (١)

وقال تعالى « فاذا قضيت الصلاة فانتشروا في الارض وابتغوا من فضل الله » (٢)

وقال عليه السلام (فيما يرويه عن ربه ان الله يقول ياعبدي حرّك يدك أنزل عليك الرزق)(٣)

يابنيّ ان في هذا الحديث الشريف وهاتين الآيتين الكريمتين مايقضي علينا بأن نعمل لطلب الخير ونتحرك للحصول على الرزق لان الله لم يخلقنا في هذه الحياة عبثا بل أوجدنا لحكمة هي أن نعمل فنعبده ونعظمه شكرا له على نعمة الوجود وعلى بقية النعم الجليلة التي تفضل بها علينا حتى يكون هذا العمل سبب سعادتنا في الدار الآخرة وأمرنا أن نسعى في طلب الرزق بقوله عز شأنه «فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه» (٤) أي في جوانبها بان نشتغل فندرس العلوم ونفلح الارض وندير التجارة ونحسن الصناعة لتكون هذه الاعمال سبب سعادتنا وراحتنا في هذه

(١) سورة سبأ (٢) سورة الجمعة (٣) المرشد الامين صحيفة ٣٣

(٤) سورة تبارك

الحياة الدنيا ونكون قد أدينا الثمرة المطلوبة منا والغاية المفروضة علينا وهي العمل والشغل

يابنيّ ان الله جلت حكمته خلق كل الاشياء وجعل فيها ثمرة تؤديها فثمرة النباتات حبوبها وعصيفتها ومنهما نتخذ قوتنا وعلف حيواناتنا وثمرة الاشجار فواكهها وثمارها وظلالها وأخشابها التي نستعملها في صوالحنا وثمرة الحيوانات ألبانها وأصوافها وأشعارها ولحومها ونتاجها وركوبها وجر الاشياء الثقيلة بواسطتها وثمرة الطيور بيضها وريشها ولحومها وليس للانسان ثمرة مثل النباتات ولا فاكهة مثل الاشجار ولا لبن وصوف مثل الحيوانات ولا بيض وريش مثل الطيور وانما ثمرته شغله وعمله فاذا لم يعمل ويشتغل كان أحقر الحيوانات وأصغر النباتات وأخس الطيور خيرا منه

يابنيّ ان الله بالغ في هدايتنا وارشادنا الى أن نعمل ولا نكسل حيث أمر النحلة وهي من أصغر الحيوانات أن تشتغل وتتخذ لها البيوت من الجبال والاشجار وتأكل من كل الثمار لتؤدي المنفعة المطلوبة منها وهي العسل فقال تعالى « وأَوْحَى رَبُّكَ الَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الجِبَالِ بُيُوتًا ومِنَ الشَّجَرِ ومِمَّا يَعْرِشُونَ » أي يبنون « ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ »(١) فيابنيّ كن كالنحلة ولاتكن أقل شأنا منها

(١) سورة النحل

يا بنى ان العمل هو فخر الانسان ومجده وبه يكون غناه وسعادته وشهرته فانا نشاهد الذين يشتغلون ويجدون فى عملهم يكون منهم العلماء والاغنياء ومنهم أرباب الشهرة والصيت فى التجارة والصناعة وأصحاب الاسم فى الاختراعات والاكتشافات ولم نشاهد ان كسلان لايعمل صار عالما ولابطالا لايشتغل أصبح غنيا أومخترعا بل البركة فى الحركة ولذلك أمرنا بها ففى الحديث القدسى (ياعبدى حرك يدك أنزل عليك الرزق) أى اشتغل واعمل أعطك رزقك

يا بنى ان أكرم خلق الله هم أنبياؤه ورسله الكرام ولو طلبوا من الله أن يكونوا أغنى أهل الارض من غير تعب ولاعمل لاجاب طلبهم ولكنهم لم يريدوا ذلك بل اتخذ كل منهم سببا لمعاشه كالتجارة والصناعة لتقتدى بهم الامم

يا بنى اننا مأمورون من قبل الله عز وجل بأن ناخذ بالاسباب ونحتاط فى أمورنا فنعبده ونعظمه كما أمرنا ونسعى فى الارض لطلب رزقنا ومعاشنا ونحذر من أعدائنا لوقاية أرواحنا وأموالنا كما كلفنا لتكون تلك الاعمال سبب سعادتنا فى الدنيا والآخرة ولذلك قال عليه الصلاة والسلام للاعرابى الذى أهمل راحلته ولم يعقلها وقال توكلت على الله (اعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ)(١) كأنه عليه الصلاة والسلام ينكر عليه عمله ويقول له خذ بالاحوط ولا تهمل الاسباب ثم توكل

(١) جزء رابع صحيفة ٢٦٨ احياء العلوم

فيجب علينا أن نشتغل ونعمل ولا نكسل لنتبع أوامر الله وسنة رسله الكرام

فيابنىّ ان أردت أن تكون سعيدا فى الدنيا والآخرة فاعمل واحرص على دوام العمل وحافظ على الثبات والمواظبة عليه ولو كان قليلا فان أحب الاعمال الى الله وأبركها أدومها وان قل لان القليل الدائم يكون كثيرا وروّض نفسك ولاتكلفها من الاعمال فوق طاقتها واستطاعتها لان ذلك يوجب سآمة النفس وبغضها للعمل والضجر منه واحرص على العمل وأنت صغير لاتتعبك الاعمال والاشغال لترتاح وأنت كبير واحذر أن تؤخر شغل يومك الى اليوم الذى بعده وان ترتكن على قدرتك على أن تعمل عمل اليومين فى يوم واحد فتكون كالارنب الذى تراهن مرة مع زحلفة على الجرى مع بعضهما فى نظير شئ يأخذه من يسبق ويصل أولا الى المحل الذى اتفقا عليه فارتكن الارنب على سرعة جريه وخفة حركته وقال فى نفسه أنام أول الليل ثم أصحو آخره فأصل بسرعة حركتى قبل الزحلفة وقالت الزحلفة يجب أن لا أنام هذه الليلة وأن أشتغل وأعمل من أول الليل لان حركتى بطيئة بالنسبة للارنب فنام الارنب وسارت الزحلفة قليلا قليلا سيرا مستمرا ثم استيقظ الارنب اخر الليل وأجهد نفسه جريا وأتعبها سيرا واثقا بخفة حركته ولكن لم ينفعه ذلك ولم يفده الا الندامة والحزن على تفريطه ونومه حيث شاهد أن الزحلفة التى بادرت الى العمل البطىء مع الثبات

والمواظبة وصلت الى المحل المعين قبله ففازت بالسبق وحصل لها سرور عظيم وفرح دائم فلا تكن كهذا الارنب وكن كالزحلفة تنل السعادة العظيمة والفرح الدائم

(انتهى)

فهرست

كتاب التربية والآداب الشرعية

للمكاتب المصرية

فهرست

(كتاب التربية والآداب الشرعية للمكاتب المصرية)

(تابع) فهرست

(كتاب التربية والآداب الشرعية للمكاتب المصرية)

صحيفة

(تمت الفهرست)


Bibliotheca Alexandrina
0501933